

RS800CX Manual do utilizador

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	5
2. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE TREINO	6
Acessórios adquiridos separadamente.....	6
3. COMO COMEÇAR	7
Definições Básicas	7
Estrutura do Menu	8
4. PREPARAR PARA O TREINO	9
Planificar o Treino	9
Tipos de Exercício.....	9
Criar Novos Exercícios.....	10
Calibrar o sensor de passada Polar s3/s3+ Stride Sensor W.I.N.D.	11
Calibrar o Sensor Correndo uma Determinada Distância (calibração rápida)	11
Definir o Factor de Calibração Manualmente.....	11
5. TREINO	13
Colocar o sensor de frequência cardíaca	13
Iniciar o Treino	13
Combinar Exercícios	14
Informações no Visor	15
Personalize o Visor do Computador de Treino.....	16
Funções dos Botões durante o Exercício	20
Gravar uma volta.....	20
Bloquear uma Zona	21
Zoom do Visor	21
Iluminar o Visor (Modo Nocturno activado)	21
Visualizar Menu rápido.....	21
Fazer uma Pausa no Exercício	21
Determinar a Sua OwnZone	22
6. DEPOIS DO TREINO	24
Parar a Gravação	24
Analisar os Resultados do Exercício	24
Diário de exercício	24
Resumo Semanal	31
Totais.....	32
Eliminar Ficheiros	32
7. DEFINIÇÕES	33
Definições das Características.....	33
Sensor de passada s3/s3+ Polar W.I.N.D.	33
Sensor de velocidade para ciclismo Polar W.I.N.D.....	33
Sensor de cadência Polar W.I.N.D.	34
Medir o tamanho da roda.....	34
Sensor de GPS G3/G5 W.I.N.D. da Polar.....	35
Altitude	35
Frequência da Gravação	35
Função de Dados da Frequência de Gravação (RR).....	38
Vista velocidade	38
Gravação da Volta Automática	38
Vista Frequência cardíaca	38
Zonas de Desporto	39
Definições de Utilizador.....	39
Definições Gerais.....	40

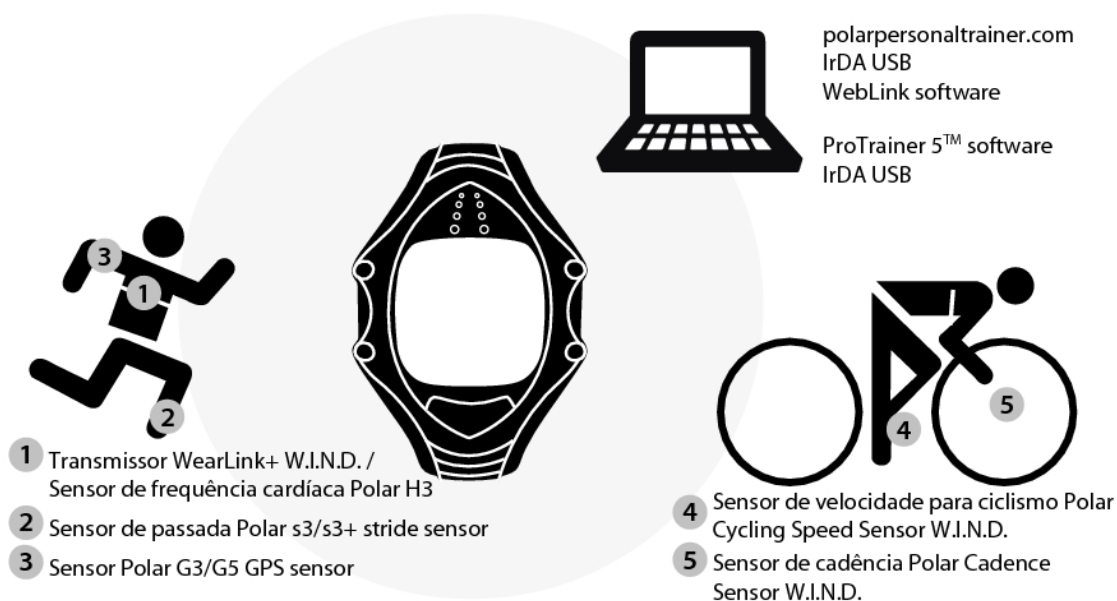
Som	40
Bloqueio de botões	40
Unidades	40
Idioma	41
Hibernação	41
Definições do Relógio	41
Lembrete	41
Evento.....	42
Alarme	42
Hora	42
Data	42
Botão de Atalho (Menu Rápido)	43
8. PROGRAMA DE TREINO.....	44
Visualizar o Programa	44
Fazer Exercício Programado	45
Iniciar o Treino.....	45
Exercício com Fases	45
Vistas durante o exercício	45
Funções Durante o Exercício	46
Menu da volta	46
9. TESTES	47
Polar Fitness Test™.....	47
Antes do Teste	47
Efectuar o Teste	48
Depois do Teste	48
Polar OwnOptimizer™	50
Geral.....	50
Antes do Teste	50
Efectuar o Teste	50
Depois do Teste	51
10.UTILIZAR UM TRANSMISSOR NOVO.....	54
Ensinar um novo sensor de frequência cardíaca.....	54
11.INFORMAÇÕES DE ÂMBITO GERAL	55
Zonas de Desporto Polar	55
Treinar na OwnZone.....	56
Frequência Cardíaca Máxima.....	56
Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado.....	57
Frequência Cardíaca de Reserva.....	57
Variabilidade da frequência cardíaca	58
Cadência de Corrida e Extensão da Passada	58
Gravação R-R.....	59
Índice de Corrida Polar.....	59
Artigos de treino Polar.....	62
12.INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES.....	63
Cuidados e Manutenção.....	63
Cuidar do seu produto.....	63
Assistência	63
Substituição das pilhas	63
Substituição da Pilha do Computador de Treino	63
Precauções	65
Interferências Durante o Exercício	65
Minimizar Riscos Durante o Exercício.....	65
Especificações Técnicas.....	66
Perguntas frequentes	67

PORTUGUÊS

Garantia limitada internacional Polar 69
Termo de responsabilidade da POLAR 70
ÍNDICE REMISSIVO 72

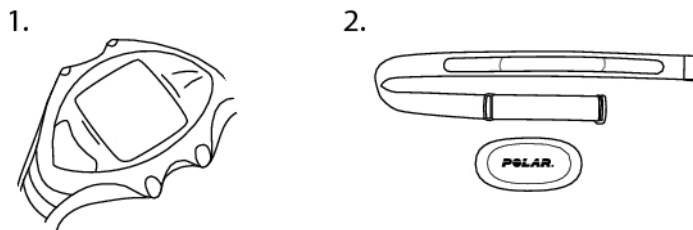
1. INTRODUÇÃO

Parabéns! Adquiriu um sistema de treino completo, que pode ser adaptado às suas necessidades. Este manual do utilizador inclui instruções completas sobre como tirar o melhor partido do seu computador de treino RS800CX.



A versão mais recente deste manual do utilizador pode ser transferida a partir de <http://www.polar.com/support>. Para tutoriais em vídeo, visite http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

2. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE TREINO



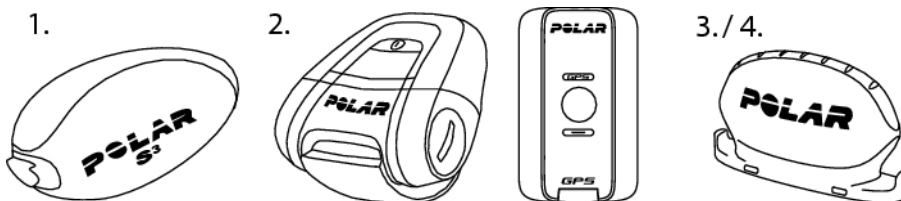
1. Computador de treino Polar RS800CX: exibe e grava a sua frequência cardíaca e outros dados do exercício.
2. Sensor de frequência cardíaca Polar H3: envia o sinal da frequência cardíaca para o computador de treino. Inclui um conector e uma tira elástica.

CD-ROM: O CD inclui o software Polar ProTrainer 5 TM e uma versão completa do manual do utilizador.

Serviço Web polarpersonaltrainer.com: O polarpersonaltrainer.com é o seu diário de treino online e a comunidade de treino interactiva que o mantém motivado.

 A versão mais recente deste manual do utilizador pode ser transferida a partir de www.polar.com/support.

Acessórios adquiridos separadamente



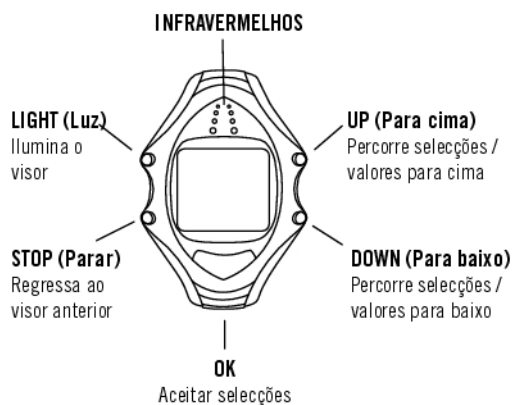
1. Sensor de passada Polar s3/s3+ stride sensorTM W.I.N.D.: transmite a velocidade/ritmo e distância ao computador de treino. Também mede a cadência da corrida e a extensão da passada.
2. Sensor G3/G5 GPS sensorTM W.I.N.D.: fornece dados da velocidade, distância e localização, bem como informações sobre o percurso, em todos os desportos ao ar livre, utilizando a tecnologia do Sistema de Posicionamento Global (GPS). Pode transferir os seus dados de pista para o software Polar ProTrainer 5, para os ver no Google Earth ou para os converter num ficheiro GPX. Para mais informações, consulte a ajuda do software.
3. Sensor de velocidade Polar Cycling Speed SensorTM W.I.N.D.: mede a velocidade e a distância quando se exercita com uma bicicleta.
4. Sensor de cadência Polar Cadence Sensor TM W.I.N.D.: mede a cadência, ou seja, as rotações dos pedais por minuto quando se exercita com uma bicicleta.

 Quando usar o sensor Polar de GPS G3/G5 com o sensor de passada Polar s3/s3+ ou com o sensor de velocidade de ciclismo Polar, o GPS só será utilizado para efeitos de localização e monitorização do percurso. No entanto, quando o sensor de passada s3/s3+ ou o sensor de velocidade de ciclismo não estiver dentro do raio de alcance (ou seja, quando o tipo de desporto mudar durante o treino), o computador de treino recolhe automaticamente os dados da velocidade e da distância a partir do sensor de GPS. Deste modo, a medição da velocidade e da distância fica garantida durante toda a sessão de treino. Para voltar a usar o sensor s3/s3+ ou o sensor de velocidade de ciclismo basta premir LUZ demoradamente e seleccionar **Seek sensor** (Procurar sensor).

 Para tutoriais em vídeo sobre como utilizar estes acessórios, visite http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

3. COMO COMEÇAR

Definições Básicas



Antes de começar a fazer exercício com o computador de treino, personalize as definições básicas. Introduza dados tão precisos quanto possível para garantir uma resposta correcta do equipamento, baseada nos seus parâmetros pessoais.

Para seleccionar os valores prima UP e DOWN e aceite com OK. Percorra os valores mais rapidamente premindo UP ou DOWN, sem libertar.

1. Para activar o seu computador de treino prima OK duas vezes.
2. É exibido o logótipo Polar. Prima OK.
3. **Language** (Idioma) Seleccione **English** (Inglês), **Deutsch** (Alemão) **Español** (Espanhol) **Français** (Francês) ou **Italian** (Italiano)
4. É exibida a indicação **Start with basic settings** (Comece pelas definições básicas). Prima OK.
5. **Time** (Hora): Seleccione **12h** ou **24h**. No modo **12h**, seleccione **AM** ou **PM**. Introduza a hora local.
6. **Date** (Data): Acerte a data: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
7. **Units** (Unidades): Seleccione unidades métricas (kg/cm/km) ou imperiais (lb/ft/mi).
8. **Weight** (Peso): Introduza o seu peso. Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
9. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. Se está a utilizar unidades imperiais, indique primeiro os pés (ft) e depois as polegadas (in).
10. **Birthday** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
11. **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino)
12. É exibida a indicação **Settings OK?** (Definições OK?). Seleccione **Yes** (Sim): As definições são aceites e guardadas. O computador de treino exhibe a hora. Seleccione **No** (Não) se as definições estiverem incorrectas e necessitarem de ser alteradas. Prima STOP para voltar aos dados que pretende alterar.

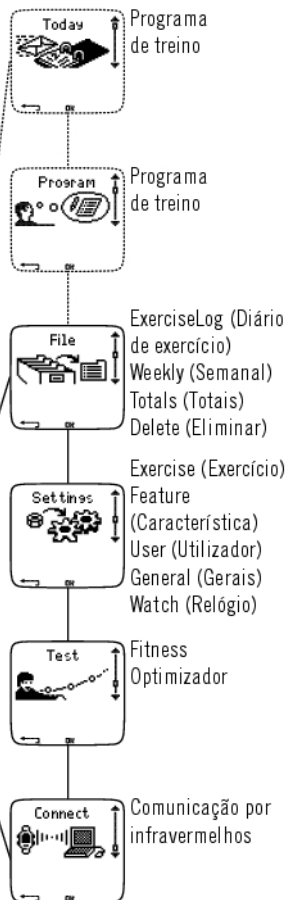
Estrutura do Menu

Menu visível depois de ter transferido exercícios programados do software para o computador de corrida.

Para percorrer o menu prima UP ou DOWN.



Para voltar ao visor da hora prima STOP, sem libertar.



4. PREPARAR PARA O TREINO

Planificar o Treino

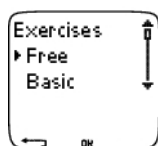
Tipos de Exercício

Poderá utilizar os exercícios que já estão instalados ou criar os seus utilizando o computador de treino. Crie exercícios mais versáteis e transfira-os para o computador de treino utilizando o Polar ProTrainer 5.

Selecione **Settings** > **Exercise** (Definições > Exercício).



O menu Exercício exibe uma lista de exercícios. Navegue pelas opções utilizando UP ou DOWN e visualize o exercício premindo OK.



- **Free** (Livre): Exercício livre, sem predefinições.
- **Basic** (Básico): Treino básico, de intensidade moderada. Duração de cerca de 45 min.
- **Interval** (Intervalado): Treino básico intervalado. O exercício começa com um aquecimento de 15 minutos, seguido de um intervalo de 1km e de um período de recuperação de 3 minutos, repetido 5 vezes. A sessão termina com um arrefecimento de 15 minutos.
- **OwnZone**: O computador de treino determina automaticamente a sua zona de frequência cardíaca aeróbica (cardiovascular) individual. Esta funcionalidade é designada por OwnZone. A duração sugerida para o exercício é de 45 minutos. Para obter mais informações, consulte Determinar a Sua OwnZone (página 22). Poderá encontrar mais informações de âmbito geral em Treinar na OwnZone (página 56).
- **Add new** (Adicionar Novo): Criar e guardar o seu próprio exercício básico. Pode armazenar um total de 10 exercícios + 1 exercício livre no computador de treino.

Depois de seleccionar o exercício são apresentadas as seguintes opções. Selecione a opção pretendida e prima OK.

1. **Select** (Selecione) o exercício como exercício predefinido. Da próxima vez que treinar, o computador de treino apresenta-lhe este exercício como predefinido.
2. **View** (Visualizar) as definições de exercício. Prima UP ou DOWN para visualizar:
 - a. Exercício básico com 1-3 zonas de exercício: frequência cardíaca alvo, limites de velocidade/ritmo ou de cadência para cada zona, temporizador/distância* para a zona, ou
 - b. Exercício criado com o software: nome, descrição, tempo alvo do exercício. (Prima LIGHT, sem libertar, para visualizar as fases do exercício e o perfil de desporto escolhido.)
3. **Edit Basic** (Editar exercício Básico) ou **OwnZone** de acordo com os requisitos básicos. Também pode editar um exercício criado com o computador de treino. Para obter mais informações, consulte Criar Novos Exercícios (página 10). Se criou um exercício com fases utilizando o software, não poderá editá-las com o computador de treino.
4. **Rename Basic** (Renomear Exercício Básico) **Interval** (Intervalado) ou de outro tipo com o computador de treino.
5. **Default** (Predefinição) - Voltar às predefinições do exercício Básico (**Basic**), Intervalado (**Interval**) ou da **OwnZone**.
6. **Delete** (Eliminar) exercícios criados com o computador de treino ou com o software.

Criar Novos Exercícios

Criar um Novo Exercício com Zonas

Crie os seus próprios exercícios com o computador de treino. Pode criar exercícios mais diversificados utilizando o Polar ProTrainer 5. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

Selecione **Settings** > **Exercises** > **Add new** (Definições > Exercícios > Adicionar novo)

- Defina o Número de zonas (**Number of zones**) do exercício (0-3) e prima OK. Para 0 zonas, consulte Criar um Novo Exercício sem Zonas.
- Selecione **Zone type** (Tipo de zona)
 - Frequência Cardíaca**
Para as zonas de frequência cardíaca, selecione zonas de desporto ou zonas manuais de frequência cardíaca. Prima OK.
Sport zone (Zona de desporto): Selecione uma das zonas de desporto para efectuar exercício (e.g. Z1: 50-59% FC_{max}). Prima OK para passar ao passo 3.
As zonas de desporto Polar traduzem intensidades da frequência cardíaca, expressas em percentagem da frequência cardíaca máxima. O computador de corrida tem cinco zonas de desporto predefinidas: muito ligeira (50-59% FC_{max}), ligeira (60-69% FC_{max}), moderada (70-79% FC_{max}), intensa (80-89% FC_{max}) e máxima (90-99% FC_{max}). O valor predefinido da FC_{max} é baseado na idade mas, se conhece os seus valores limites aeróbico e anaeróbico, se determinou a sua frequência cardíaca máxima prevista (FC_{max-p}) através de um Polar Fitness Test™, se testou você mesmo a sua frequência cardíaca máxima ou se a determinou num laboratório adequado, poderá definir as zonas de desporto de modo que estas se adaptem melhor às suas necessidades de treino. Para mais informações consulte a ajuda do software ProTrainer 5.
Manual (Manual): Defina a visualização do limite superior e inferior da zona em bpm ou %FC / %FCR e prima OK para passar ao passo 3.
 - Speed/pace** (Velocidade/Ritmo) (requer o sensor de passada s3/s3+, o sensor de GPS G3/G5 ou o sensor de velocidade para ciclismo W.I.N.D., adquiridos separadamente.)
Para as zonas de velocidade/ritmo, defina os limites superior e inferior da zona. Prima OK para passar ao passo 3.
 - Cadence** (Cadência) (requer sensor de passada s3/s3+ ou sensor de cadência W.I.N.D. adquiridos separadamente)
Para as zonas de cadência, defina os limites superior e inferior da zona. Prima OK para passar ao passo 3.
- Defina **Zone guide** (Guia da zona) para mudar de zona após um determinado tempo ou distância*. Durante o exercício, o computador de treino alerta-o sempre que mudar de zona.
 - Timers** (Temporizadores): Defina um temporizador para a zona (minutos e segundos) e prima OK. Ou
 - Distances*** (Distâncias): Defina a distância da zona e prima OK. Ou
 - Off** (Desactivado): Desactive os temporizadores e as distâncias e prima OK.

Assim que definir a primeira zona é exibida a indicação **Zone 1 OK** (Zona 1 OK). Para definir mais de uma zona de exercícios, repita os passos 2 e 3 até definir todas as zonas.

Quando o exercício estiver pronto é exibida a indicação **New exercise added** (Novo exercício adicionado). O novo exercício (**NewExe**) (NovoExe) é guardado no menu **Exercises** (Exercícios), de onde o pode seleccionar para a sessão de exercício seguinte. Renomeie o exercício seleccionando **Rename** (Renomear), a partir da lista.

Criar um Novo Exercício sem Zonas

Se criar um novo exercício sem zonas poderá usar os temporizadores ou as distâncias* para orientar o seu treino.

Selecione **Settings** > **Exercises** > **Add new** (Definições > Exercícios > Adicionar novo)

- Number of zones** (Número de zonas): Defina o número de zonas para 0.
- Guide type** (Tipo de guia): Active um temporizador durante o exercício (para lembrar a ingestão de

líquidos, por exemplo), ou defina uma distância* (para seguir os tempos das voltas, sem os gravar).

Temporizadores

- **Number of timers** (Número de temporizadores): Escolha o número de temporizadores da sessão (1-3). Prima OK.
- **Timer 1** (Temporizador 1): Defina os minutos e segundos do temporizador e prima OK. Ou

Distâncias*

- **Number of distances** (Número de distâncias): Escolha o número de distâncias (1-3) da sessão. Prima OK.
- **Distance 1** (Distância 1): Introduza a(s) distância(s) e prima OK.

Repita o passo 2 até definir os temporizadores ou distâncias*. Quando o exercício estiver pronto é exibida a indicação **New exercise added** (Novo exercício adicionado). O novo exercício (**NewExe**) (NovoExe) é guardado no menu **Exercises** (Exercícios), de onde o pode seleccionar para a sessão de exercício seguinte. Renomeie o exercício seleccionando **Rename** (Renomear) a partir da lista.

Calibrar o sensor de passada Polar s3/s3+ Stride Sensor W.I.N.D.

A calibração do sensor s3/s3+*, que é facultativa, melhora a precisão das medições da velocidade, ritmo e distância. Recomenda-se que calibre o sensor antes de o usar pela primeira vez, se houver alterações significativas no seu estilo de corrida ou se mudar radicalmente a posição do sensor no sapato (e.g. se usar sapatos de corrida novos). Pode calibrar o sensor correndo uma distância conhecida ou regulando o factor de calibração manualmente.

 *Pode calibrar um sensor s3/s3+ para cada definição de sapatos.*

Calibrar o Sensor Correndo uma Determinada Distância (calibração rápida)

Pode calibrar o sensor em qualquer fase do exercício, corrigindo a extensão da volta, se não se estiver a exercitar com objectivos baseados numa distância. Corra uma distância conhecida, de preferência mais de 1000 metros.

Verifique se a função sensor está activada no computador de treino (**Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Shoes 1/2/3** > **On**) (Definições > Características > Sapatos/Bicicletas > Sapatos 1/2/3).

No modo da hora prima OK uma vez. Selecciona **Settings** > **Shoes/bikes** > **Shoes 1/2/3** (Definições > Sapatos/Bicicletas > Sapatos 1/2/3)

Seguidamente, seleccione **Start** (Iniciar) e comece a correr.

Quando estiver no ponto inicial de uma volta de extensão conhecida, prima OK. Depois de efectuar toda a volta, prima OK. Calibre o sensor escolhendo uma das duas alternativas:

1. Prima LIGHT, sem libertar, para ir para **Settings** (Definições). Ou
2. Prima STOP uma vez. Selecciona **Settings** (Definições).

Selecione **Calibrate** > **Correct lap** > **Set true lap distance** (Calibrar > Corrigir volta > Definir verdadeira extensão da volta). Ajuste a distância exibida para a volta à distância que acabou de correr e prima OK.

É exibida a indicação **Calibration complete** (Calibração completa), sendo também apresentado o factor de correcção. O sensor está agora calibrado e pronto a funcionar.

Definir o Factor de Calibração Manualmente

O factor de calibração é calculado como a razão entre a distância real e a distância não calibrada.

Exemplo: correu 1200m, o computador de treino indica uma distância de 1180m, o factor de calibração é 1,000. Calcule o novo factor de calibração do seguinte modo: $1,000 \times 1200 / 1180 = 1,017$. O intervalo de medição do factor é de 0,500-1,500.

Pode definir o factor de calibração de quatro formas:

1. Antes do exercício.

Selecione **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Shoe 1/2/3** > **Calibrate** (Definições > Características > Sapatos/Bicicletas > Sapatos 1/2/3 > Calibrar)

Defina o Factor de calibração (**Calibration factor**) e prima OK. O sensor está agora calibrado.

2. Durante o exercício, fazendo uma pausa na gravação do exercício.

Comece o exercício premindo OK duas vezes no visor da hora. Prima STOP uma vez para efectuar uma pausa na gravação do exercício.

Selecione **Settings** > **Calibrate** > **Set factor** (Definições > Calibrar > Definir Factor)

Defina o Factor de calibração (**Calibration factor**) e prima OK. O sensor está agora calibrado. Continue a gravar o exercício premindo OK.

3. Durante o exercício, sem fazer pausa na gravação do exercício.

Comece o exercício premindo OK duas vezes no visor da hora. Prima LIGHT sem libertar, para seleccionar **Settings** (Definições).

Selecione **Calibrate** > **Set factor** (Calibrar > Definir Factor).

Defina o Factor de calibração (**Calibration factor**) e prima OK. O sensor está agora calibrado. Continue a correr



*Se visualizar a mensagem **S sensor calibration failed** (Falha na calibração do sensor S), o sensor não foi calibrado e terá de tentar novamente.*

*Requer sensor de passada s3/s3+ W.I.N.D. adquirido separadamente.

5. TREINO

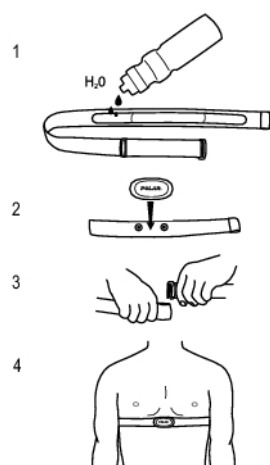
Colocar o sensor de frequência cardíaca

Coloque o sensor de frequência cardíaca para medir a frequência cardíaca.

1. Humedeça os eléctrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Coloque a tira à volta do tórax, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira.
4. Regule o comprimento da tira, de modo que esta fique justa à pele mas confortável. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito

Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Isto reduz a duração da pilha do sensor. Para instruções de lavagem mais detalhadas, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

i O sensor de frequência cardíaca Polar H3 pode ser usado com vestuário específico, que possua eléctrodos têxteis incorporados. Humedeça as zonas do vestuário com eléctrodos. Aplique o sensor de frequência cardíaca directamente ao vestuário, sem a tira, de modo que o logótipo Polar do conector fique direito.



Iniciar o Treino

1. Coloque o transmissor conforme as instruções e inicie a medição da frequência cardíaca premindo OK.



2. Nos 15 segundos seguintes é exibida a sua frequência cardíaca.
 - Se usa um sensor, seleccione os sapatos ou a bicicleta premindo DOWN, sem libertar, ou seleccione **Settings** > **Shoes/bikes** (Definições > Sapatos/Bicicletas). O número exibido no canto inferior direito do visor indica os sapatos ou bicicleta seleccionados. Mantenha-se de pé e imóvel e espere até o computador de treino captar o sinal do sensor (dependendo do sensor que estiver a utilizar, o símbolo do corredor, ciclista ou GPS deixa de piscar).
 - Para mudar rapidamente o tipo de exercício prima UP, sem libertar.
3. Inicie a sessão de exercício premindo OK.

 *Se for exibida a mensagem: (Nome do exercício) **requires a speed sensor** (requer um sensor de velocidade), o seu exercício requer um sensor de velocidade para exibir os dados de velocidade/ritmo e distância* (e.g. definiu zonas de velocidade/ritmo* para o exercício). O computador de treino volta ao menu de selecção do tipo de exercício, onde poderá seleccionar um exercício que não requeira um sensor de velocidade.*

Em alternativa, seleccione **Settings** (Definições), **Reset trip** (Reinicializar viagem) ou **Location** (Localização).

Em **Settings** (Definições) pode alterar ou ver diferentes definições antes do exercício. Para obter mais informações sobre todas as definições disponíveis, consulte Definições (página 33). O menu **Settings** (Definições) exibe uma lista das seguintes opções:

- **Exercise** (Exercício): Escolha um tipo de exercício **Free** (Livre), **Basic** (Básico), **Interval** (Intervalado) ou **OwnZone** (Se tiver criado novos exercícios estas opções também serão apresentadas.)
 1. **Select** (Seleccionar): Defina um exercício predefinido que pretenda realizar imediatamente, ou
 2. **View** (Visualizar): Visualize as definições do exercício.
- **Shoes/bikes** (Sapatos/Bicicletas): Seleccionar sapatos 1/2/3, bicicleta 1/2/3 ou nenhum. Só são listados os sapatos/bicicletas que activou em **Settings > Features > Shoes/bikes** (Definições > Sapatos/bicicletas).

 *Se seleccionar uns sapatos ou bicicleta terá também de activar a função GPS; o GPS será apenas utilizado para localização e acompanhamento da rota.*

- **GPS**: Defina a função GPS como **On/Off** (Activada/Desactivada)
- **Altitude** (Altitude): Active, desactive ou calibre a altitude.
- **Rec.rate** (Freq Grav): Defina a frequência de gravação.
- **RR data** (Dados RR): Active ou desactive a gravação dos dados RR.
- **TZ Alarm** (Alarme da Zona-alvo): Active ou desactive os alarmes sonoros da zona-alvo.
- **HR view** (Vista FC): Seleccionar a visualização da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm), em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC) ou em percentagem da frequência cardíaca de reserva (%FCR).
- **Speed view** (Vista velocidade): Seleccionar a visualização da velocidade em quilómetros ou milhas por hora (km/h ou mph), ou em minutos por quilómetro ou por milha (min/km ou min/mi).
- **A.Lap** (Volta Automática): Active ou desactive a função de volta automática.
- **Display** (Visor): Modifique o visor (para obter mais informações, consulte Personalize o Visor do Computador de Treino (página 16)).

Em **Reset trip** (Reinicializar viagem) pode reinicializar a distância da viagem antes do início de uma sessão de exercícios.

Em **Location**** (Localização) pode verificar a sua localização actual. O computador de treino identificará a sua posição utilizando as coordenadas GPS mais recentes. A latitude e a longitude são expressas em graus e em minutos. O número de satélites é indicado na linha inferior.

 *Para uma análise posterior das informações da pista, transfira os dados para o Polar ProTrainer 5. Consulte a ajuda do software para obter as instruções.*

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.

**Requer sensor de GPS G3/G5 W.I.N.D. adquirido separadamente.

Combinar Exercícios

O computador de treino RS800CX oferece-lhe a opção de combinar exercícios consecutivos. Se iniciar uma nova sessão de exercícios menos de uma hora depois da anterior, é exibida a pergunta **Combine**

exercises? (Combinar exercícios?) .

Para combinar, seleccione YES. Durante o exercício é exibida a vista exercício multidesporto. Pode combinar um máximo de dez exercícios. Para obter mais informações, consulte Informações no Visor (página 15).

 Se utilizar o software Polar ProTrainer 5 poderá combinar exercícios após o treino e analisá-los posteriormente. Para saber mais, consulte a ajuda do Polar ProTrainer 5.

Informações no Visor

O computador de treino permite-lhe visualizar simultaneamente de três linhas com informações sobre o exercício. Premindo UP ou DOWN pode seleccionar visores diferentes. O nome do visor é exibido durante alguns segundos. O nome indica a informação da linha inferior. O visor varia consoante os sensores instalados, as funções activadas **(On)** e o tipo de exercício que está a efectuar.

 Personalize o visor do computador de treino com facilidade, utilizando o software Polar ProTrainer 5.

Visores predefinidos durante o exercício:



Visor da Frequência Cardíaca (**Heart rate**)

Velocidade/ritmo* / Calorias

Cronómetro

Frequência Cardíaca

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.



Visor Cronómetro (**Stopwatch**)

Calorias

Hora

Cronómetro

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.



Visor Duração da Volta (**Lap time**)

Apontador de zona

Frequência Cardíaca

Duração da volta



Visor Velocidade/Ritmo (**Speed/pace**)

Cadence* (Cadência*)

Distância**

Velocidade/ritmo**

* Requer sensor de passada s3/s3+ ou sensor de cadência W.I.N.D.

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.



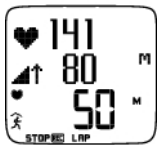
Visor Distância (**Distance**)

Temporizador de contagem decrescente

Apontador de zona

Distância* / Duração da volta

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.



Visor **Altitude**
 Frequência Cardíaca
 Subida
 Altitude



Visor multidesporto (**Multi-sport**) (só é exibido se tiver combinado o exercício actual com o ficheiro do exercício anterior)
 Duração total do exercício combinado
 Calorias totais do exercício combinado
 Distância total do exercício combinado*
 *Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.



Exercício criado com o Polar ProTrainer 5
 Se transferiu um programa de treino do software, pode visualizar os pormenores da sua sessão de exercício num visor separado. Para obter mais informações, consulte Fazer Exercício Programado (página 45). Não é possível modificar este visor utilizando o computador de treino.

Personalize o Visor do Computador de Treino

Personalize o visor do computador de treino para visualizar as suas informações preferidas durante o treino, utilizando o computador de treino ou o software. Um exercício programado descarregado do software e uma vista de treino têm os seus próprios visores, que não podem ser modificados.

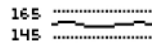
No modo da hora seleccione OK > **Settings** > **Display** > **Edit** (OK>Definições > Visor > Editar)

Selecione o visor que pretende alterar, premindo UP ou DOWN, e prima OK. Defina a informação da linha de cima, premindo UP ou DOWN, que deverá ficar intermitente, e prima OK. A informação disponível depende das características activadas. Para obter mais informações, consulte Definições das Características (página 33).

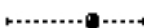
Repita o mesmo procedimento para alterar as linhas do meio e de baixo. Cada visor tem o nome da informação exibida na linha de baixo. Para voltar às predefinições do visor prima LIGHT, sem libertar, quando as linhas estiverem a piscar.

Active a opção **Titles** (Títulos) para visualizar os textos de ajuda enquanto altera os visores durante o exercício: No modo da hora seleccione OK > **Settings** > **Display** > **Titles** (Definições > Visor > Títulos)

Informação exibida no visor	Símbolo	Explicação
Time of day		Hora
Countd. timer		Temporizador de contagem decrescente
Lap time		Número da volta e duração da volta
Stopwatch		Duração total do exercício até ao momento
Heart rate		Frequência cardíaca actual

Informação exibida no visor	Símbolo	Explicação
Average heart rate		Frequência cardíaca média do exercício até ao momento.
Calories		Calorias consumidas / Calorias consumidas por hora
Zone pointer (Apontador de zona) (frequência cardíaca)		Se o símbolo do coração não estiver visível e/ou soar um alarme, a sua frequência cardíaca está fora da zona-alvo.
Zone pointer (Apontador de zona) (zonas de desporto Polar)		Indicador da zona-alvo, com o símbolo do coração que se move para a esquerda ou para a direita, na escala da zona de desporto, consoante a sua frequência cardíaca. Para obter mais informações sobre a definição de uma zona de desporto, consulte Funções dos Botões durante o Exercício (página 20).
Zona alvo		Um gráfico que exibe a sua frequência cardíaca actual comparada com as zonas de frequência cardíaca definidas.
RR variation		A variação de batimento para batimento cardíaco nos intervalos da frequência cardíaca, ou seja, a variação entre batimentos cardíacos sucessivos.
Ascent		Subida em metros/pés.

Informação exibida no visor	Símbolo	Explicação
Descent		Valor da descida em metros/pés
Altitude		Altitude actual
Time in zone		Tempo gasto dentro da zona
Temperature		Leitura da temperatura (°C). Como a temperatura do seu corpo afecta a leitura da temperatura real, a melhor maneira de obter uma temperatura precisa é retirar a unidade de pulso durante pelo menos 10 minutos.
Informações no visor (requer sensor Polar s3/s3+ W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Speed/pace		Velocidade/ritmo actuais
Max speed		Velocidade/ritmo máximo até ao momento
Average speed		Velocidade/ritmo médio até ao momento
Distance		Distância percorrida até ao momento
Lap distance		Número da volta e extensão da volta
Trip distance		Distância entre os pontos A e B.
Zone pointer (Apontador de zona) (velocidade/ritmo)		Se o símbolo não estiver visível e/ou soar um alarme, a sua velocidade/ritmo está fora da zona-alvo.
Cadence		Cadência de corrida (pares de passadas por minuto)

Informações no visor (requer sensor Polar s3/s3+ W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Avg Cadence		Cadência média de corrida até ao momento (pares de passadas por minuto)
Zone pointer* (cadence) (Apontador de zona* (cadência))		Se o símbolo da cadência não estiver visível e/ou soar um alarme, está fora dos limites da zona da cadência-alvo.
Informações no visor (requer sensor Polar s3/s3+ W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Speed/pace		Velocidade/ritmo actuais. O número de barras acima da letra G indica a intensidade dos sinais de GPS.
Max speed		Velocidade/ritmo máximo até ao momento
Average speed		Velocidade/ritmo médio até ao momento
Distance		Distância percorrida até ao momento
Extensão da volta		Número da volta e extensão da volta
Trip distance		Distância entre os pontos A e B.
Zone pointer (Apontador de zona) (velocidade/ritmo)		Se o símbolo não estiver visível e/ou soar um alarme, a sua velocidade/ritmo está fora da zona-alvo.
Informações no visor (necessita de utilizar o Sensor de velocidade Polar W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Bike speed		Velocidade actual do ciclismo
Distance		Distância percorrida
Lap distance*		Número da volta e extensão da volta

Informações no visor (necessita de utilizar o Sensor de velocidade Polar W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Trip distance		Distância entre os pontos A e B.
Max speed		Velocidade máxima até ao momento.
Avg speed		Velocidade média até ao momento.
Inclinometer		Declive da subida/descida em percentagem e em graus. Estimativa do declive em subida ou descida sob forma numérica, que o ajuda a ajustar o esforço a essa situação.

Informações no visor (necessita de utilizar o Sensor de cadência Polar W.I.N.D.)	Símbolo	Explicação
Cadence		Mede a velocidade a que rodam os pedais da bicicleta (isto é, a cadência), em rotações por minuto (rpm).
Avg Cadence		Cadência Média.
Zone pointer* (cadence) (Apontador de zona* (cadência))		Se o símbolo da cadência não estiver visível e/ou soar um alarme, está fora dos limites da zona da cadência-alvo.

Funções dos Botões durante o Exercício

Gravar uma volta



Prima OK para gravar uma volta. O visor exibe os seguintes dados:

Número da volta
Frequência cardíaca média durante a volta
Duração da volta



Se um sensor de velocidade* estiver activado, também serão exibidos os seguintes dados:

Número da volta
Extensão da volta
Velocidade/ritmo médio da volta

Bloquear uma Zona

Quando treinar sem zonas-alvo predefinidas poderá bloquear a sua frequência cardíaca na zona de desporto actual. Deste modo, se não tiver predefinido zonas-alvo antes de iniciar o exercício poderá fazê-lo rapidamente durante uma sessão.

Para bloquear/desbloquear a zona, prima OK, sem libertar.

Durante exercícios programados: Prima OK, sem libertar, e seleccione **Lock zone/Unlock zone** (Bloquear zona/Desbloquear zona) no **Lap menu** (Menu da volta).

Se, por exemplo, estiver a correr com uma frequência cardíaca de 130 bpm, que corresponde a 75% da sua frequência cardíaca máxima e equivale à zona de desporto 3, poderá premir OK, sem libertar, para bloquear a sua frequência cardíaca nesta zona. É exibida a indicação **Sport zone3 Locked 70%-79%** (Zona de desporto 3 Bloqueada 70%-79%). Se estiver abaixo ou acima da zona de desporto será emitido um sinal de alarme (caso a função de alarme da zona-alvo esteja activada). Desbloqueie a zona de desporto premindo novamente OK, sem libertar: É exibida a indicação **Sport zone3 Unlocked** (Zona de desporto 3 Desbloqueada).

Ao utilizar o software, também pode basear o Bloqueio da Zona na sua velocidade/ritmo ou cadência*. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

*Requer sensor adquirido separadamente.

Zoom do Visor



Prima PARA CIMA, sem libertar, para ampliar a linha de cima e PARA BAIXO, sem libertar, para ampliar a linha do meio. Para voltar à visualização normal volte a premir os botões, sem libertar.

Iluminar o Visor (Modo Nocturno activado)

Para iluminar o Visor prima LUZ durante o exercício. O modo nocturno é activado e o visor ilumina-se automaticamente quando se prime um botão qualquer ou se muda a fase do exercício.

Visualizar Menu rápido

Prima LUZ, sem libertar. É exibida a indicação **Settings** (Definições). Pode alterar certas definições sem interromper a gravação do exercício. O conteúdo deste menu varia de acordo com o tipo de exercício. Para mais informações, consulte Definições.

- **Prev. phase** (Fase anterior): Visualize um resumo da fase ou repetição anterior (exibido quando se cria um exercício com fases no software)
- **Keylock** (Bloqueio de botões): Bloqueie/desbloqueie os botões para evitar premi-los acidentalmente.
- **TZ Alarm** (Alarme da zona-alvo): Ligue/desligue o alarme da zona-alvo.
- **Change zone** (Mudar de zona): Active zonas-alvo (exibido se definiu diversas zonas-alvo, excepto quando utilizar o software para criar um exercício com fases).
- **HR view** (Vista FC): Seleccione o formato frequência cardíaca..
- **Vista velocidade**: Seleccione **km/h** ou **min/km**.
- **Calibrate** (Calibrar): Calibre o sensor de passada* (não é exibido se o sensor de passada estiver desligado).
- **Seek sensor** (Procurar sensor): Procura o sensor de frequência cardíaca ou dados do sensor, se o sinal deixar de ser captado durante o exercício devido a interferências.
- **A.Lap** (Volta automática)*: Activar/desactivar a volta automática.

Uma vez alteradas as definições, o computador de treino regressa ao modo exercício.

Fazer uma Pausa no Exercício

Faça uma pausa na gravação do exercício premindo PARAR.

No modo de pausa pode seleccionar as seguintes opções:

- **Continue** (Continuar): Para continuar a gravar o exercício.
- **Exit** (Sair): Parar a gravação do exercício (ou premir PARAR).
- **Summary** (Resumo): Visualizar um resumo do exercício efectuado até ao momento. É visualizada a seguinte informação resumida: calorias, distância*, duração do exercício, frequência cardíaca máxima, frequência cardíaca mínima, frequência cardíaca média, velocidade/ritmo máximo*, velocidade/ritmo médio*, subida e altitude.
- **Combine** (Combinar): Combine o exercício actual com o ficheiro de exercícios anterior.
- **Settings** (Definições): Alterar ou ver diferentes definições.
- **Reset** (Reinicializar): Eliminar as informações gravadas do exercício. Confirmar com OK e premir novamente OK para recomençar a gravar.
- **[Reinicializar viagem]**: Reinicializar a distância da viagem. Confirmar com OK e premir novamente OK para recomençar a gravar.
- **Location** (Localização)**. Verificar a sua localização actual. O computador de treino indica a localização através das coordenadas GPS mais recentes. A latitude e a longitude são expressas em graus e em minutos. O número de satélites visíveis é indicado na linha inferior.
- **Free mode** (Modo livre): Altere o seu perfil de exercício para o modo exercício livre. Este procedimento não elimina o exercício realizado, mas continua o exercício sem definições. Reinicie o exercício original fazendo uma pausa na sessão e seleccionando **Restart P1** (Reiniciar P1).

**Requer sensor de GPS G3/G5 W.I.N.D. adquirido separadamente.

Determinar a Sua OwnZone

Para informações de âmbito geral sobre a Polar OwnZone®, consulte Treinar na OwnZone (página 56).

Determine a sua OwnZone em 1-5 minutos durante um período de aquecimento, enquanto anda a pé ou faz jogging. Deve começar a praticar exercício com pouca intensidade e a aumentar gradualmente para aumentar a sua frequência cardíaca.

Redefinir a sua OwnZone:

- Quando alterar o ambiente ou o modo do exercício.
- Quando voltar a fazer exercício depois de uma paragem superior a uma semana.
- Se não estiver 100% bem, física ou psiquicamente – por exemplo, se não tiver recuperado do treino anterior, se não se sentir bem ou se estiver stressado.
- Depois de alterar as definições do utilizador.

Antes de começar a determinar a OwnZone, certifique-se de que:

- As suas definições de utilizador estão correctas.
 - Seleccionou o exercício **OwnZone**. Sempre que iniciar o exercício **OwnZone**, o computador de treino determinará automaticamente a sua OwnZone.
1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e o sensor de passada* de acordo com as instruções. Inicie a medição premindo OK duas vezes.
 2. Ao começar o exercício é exibida a indicação **OZ** e inicia-se a determinação da OwnZone.

A OwnZone é determinada em cinco etapas. O final de cada etapa é assinalado por um sinal sonoro (se o som estiver activado).

OZ > Caminhe a um ritmo lento durante 1 minuto. Mantenha a sua frequência cardíaca abaixo de 100 bpm/ 50% $FC_{máx}$ durante esta primeira etapa.

OZ >> Caminhe a um ritmo normal durante 1 minuto. Aumente lentamente a sua frequência cardíaca em cerca de 10-20 bpm / 5% $FC_{máx}$.

OZ >>> Caminhe a um ritmo apressado durante 1 minuto. Aumente a sua frequência cardíaca em cerca de 10-20 bpm / 5% $FC_{máx}$.

OZ >>> Faça jogging, devagar, durante 1 minuto. Aumente a sua frequência cardíaca em cerca de 10-20 bpm / 5% $FC_{máx}$.

OZ >>>> Faça jogging a um ritmo apressado, ou corra durante 1 minuto. Aumente a sua frequência cardíaca de aproximadamente 10 bpm/ 5 % FC_{máx}.

3. Numa determinada altura da sessão vai ouvir dois sinais sonoros consecutivos. Isto significa que a OwnZone foi determinada.
4. Se a determinação tiver sido efectuada com êxito, a indicação **OwnZone Updated** (OwnZone Actualizada) e a zona são exibidas no visor. A zona é exibida em batimentos por minuto (bpm), em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC) ou em percentagem da frequência cardíaca de reserva (%FCR), dependendo das suas definições.
5. Se a determinação da OwnZone não tiver sido efectuada com êxito, é utilizada a OwnZone anteriormente determinada e exibida a indicação **OwnZone Limits** (Limites da OwnZone). Se a OwnZone não tiver sido gravada anteriormente, serão automaticamente utilizados limites baseados na idade.

Já pode prosseguir o exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada para maximizar os benefícios do exercício.

Em alternativa, para ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone determinada anteriormente, prima OK em qualquer das etapas do processo.

 *O tempo utilizado na determinação da OwnZone é incluído no tempo de gravação do seu exercício.*

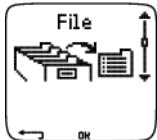
6. DEPOIS DO TREINO

Parar a Gravação

Faça uma pausa na gravação do exercício premindo PARAR. Para parar totalmente a gravação, prima PARAR novamente.

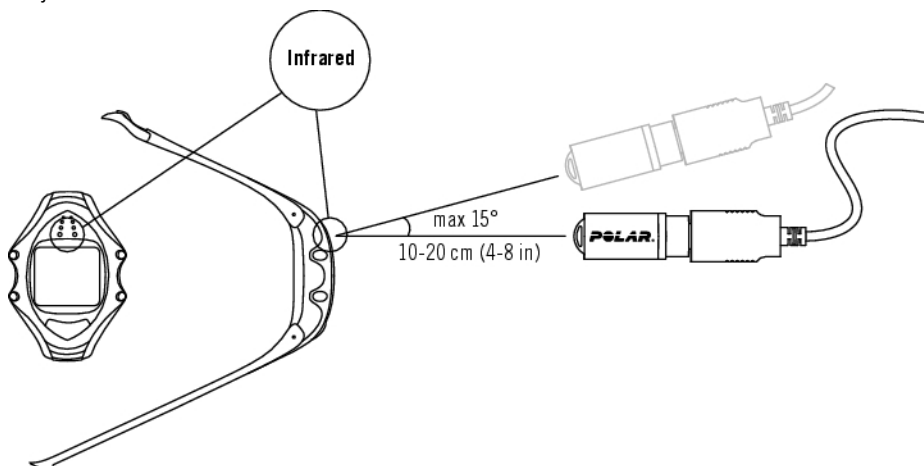
Depois do exercício, cuide do seu sensor de frequência cardíaca. **Retire o conector do sensor de frequência cardíaca da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização.** Para instruções completas sobre os cuidados a ter e manutenção, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

Analisar os Resultados do Exercício



Para visualizar dados básicos do seu desempenho, consulte o menu **File** (Ficheiro) do computador de treino. Para uma análise mais aprofundada, transfira os dados para o Polar ProTrainer 5. O software oferece-lhe diversas opções para analisar os dados.

A ligação entre o computador de treino e o software é efectuada via IrDA. Primeiro, abra o software. Depois, seleccione **Connect** (Conectar) no computador de treino e coloque a unidade de pulso à frente da janela de infravermelhos do Adaptador IrDA USB Polar, do computador ou de um outro adaptador de infravermelhos IrDA compatível. Para obter instruções completas sobre a transferência de dados, consulte a ajuda do software.



Selecione **File** (Ficheiro): para aceder às seguintes opções:

- **Exercise log** (Diário de exercício): apresenta uma lista com um máximo de 99 ficheiros de exercícios.
- **Weekly** (Semanal): inclui resumos das últimas 16 semanas.
- **Totals** (Totais): apresenta dados acumulados do exercício.
- No menu **Delete** (Eliminar) pode eliminar ficheiros de exercícios.

Diário de exercício

Selecione **File** > **Exercise log** (Ficheiro > Diário de exercício)



Pode visualizar informações detalhadas sobre as suas sessões de exercício no **Exercise log** (Diário de exercício). São visualizadas as seguintes informações:

- Nome do exercício.
- Uma gráfico de barras que representa uma sessão de exercício. A altura da barra indica a duração do exercício. As barras ilustram a variação das suas sessões.
- A data em que se realizou a sessão de exercícios.

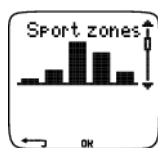
As informações visualizadas (seguidamente referidas em a-d) dependem do tipo e das definições do exercício (e.g. se o exercício não incluir fases, os dados das fases não serão apresentados).

Percorra as barras de exercício utilizando UP ou DOWN, e prima OK para visualizar:



a. Básico

Selecione **File** > **Exercise log** > **Basic** (Ficheiro > Diário de exercício > Básico)



b. Zonas de Desporto

Selecione **File** > **Exercise log** > **Sport zones** (Ficheiro > Diário de exercício > Zonas de desporto)



c. Fases

Selecione **File** > **Exercise log** > **Phases** (Ficheiro > Diário de exercício > Fases)



d. Voltas

Selecione **File** > **Exercise log** > **Laps** (Ficheiro > Diário de exercício > Voltas)



d. Resumo multidesporto

Um resumo multidesporto é anexado a cada ficheiro de exercício que faz parte de um exercício combinado.

Selecione **File** > **Exercise log** > **Multisport summary** (Ficheiro > Diário de exercício > Resumo multidesporto)

a. Básico

Selecione **File** > **Exercise log** > **Basic** (Ficheiro > Diário de exercício > Básico)



Nome do exercício

Hora de início

Distância*

Duração

* Requer sensor s3/s3+, G3/G5 ou de velocidade W.I.N.D.

Prima OK e percorra o menu utilizando UP ou DOWN para visualizar:



Heart rate (frequência cardíaca) em batimentos por minuto (bpm) alternando com uma percentagem da frequência cardíaca máxima (%) ou como uma percentagem da frequência cardíaca de reserva.

Frequência cardíaca máxima

Frequência cardíaca mínima

Frequência cardíaca média



Target zones (HR / speed / pace) (Zonas-alvo (FC / velocidade / ritmo)), alternando zona 1, zona 2 e zona 3.

Limite superior

Limite inferior



Time in, above, and below zone 1/2/3 (Tempo acima, dentro e abaixo da zona 1/2/3) (nome da fase exibida no exercício programado).

Tempo acima da zona

Tempo abaixo da zona

Tempo dentro da zona



Calories (Calorias) consumidas durante o exercício.

O consumo energético indica o esforço total durante o exercício.



Velocidade/Ritmo*

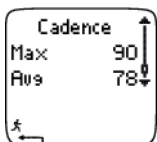
Velocidade/ritmo máximo

Velocidade/ritmo médio

Distância

Prima LIGHT, sem libertar, para comutar entre a velocidade/ritmo.

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.

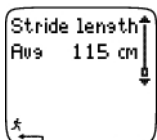


Cadence* (Cadência*)

Cadência máxima

Cadência Média.

* Requer sensor de passada s3/s3+ ou sensor de cadência W.I.N.D.



Stride length* (Extensão da passada*)

Extensão média da passada

*Requer sensor de passada s3/s3+ W.I.N.D..

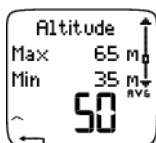
**Running Index*** (Índice de corrida*)

Para obter um valor do Índice de Corrida, o exercício tem de preencher determinados requisitos. Para obter mais informações, consulte Índice de Corrida Polar (página 59).

* Requer sensor de passada s3/s3+ ou sensor de GPS G3/G5 W.I.N.D.



A característica Índice de Corrida foi concebida apenas para desportos de corrida. Não funciona para ciclismo com um sensor G3/G5, por exemplo.

**Altitude**

Altitude máxima

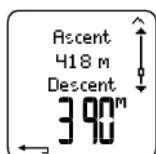
Altitude mínima

Altitude média

**Tempo a pedalar**

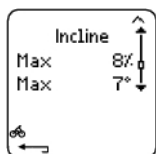
Nome da bicicleta

Tempo a pedalar

**Subida / Descida**

Subida em metros/pés.

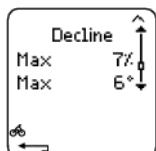
Descida em metros/pés

**Incline*** (Inclinação da subida*)

Inclinação máxima da subida em %

Inclinação mínima da subida em graus

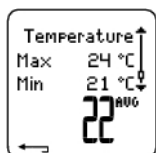
*Requer sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D.

**Decline*** (Inclinação da descida*)

Inclinação máxima da descida em %

Inclinação mínima da descida em graus

*Requer sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D.

**Temperatura**

Máximo de graus °C

Mínimo de graus °C

Média de graus °C

Prima STOP para voltar à visualização de informações básicas.

Informações Básicas Adicionais

Selecione **File** > **Exercise log** (Ficheiro > Diário de exercício). Selecione o exercício com OK.

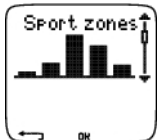
Para adicionar as suas próprias informações sobre o exercício ou para eliminar o exercício do menu **File** (Ficheiro), prima LIGHT, sem libertar, quando estiver a visualizar informações básicas (o nome do

exercício é exibido).

Para adicionar informações seleccione **Add info** (Adicionar informação):

- **Rank** (Classificação) Atribua uma nota ao exercício.
- **Feeling** (Sensação): Avalie as suas sensações subjectivas durante o exercício.
- **Temperat.** (Temperatura): Defina a temperatura premindo UP ou DOWN.
- **Distance** (Distância): Seleccione os sapatos ou a bicicleta e depois introduza a distância. A distância é actualizada nos diários de distância total e semanal.

b. Zonas de Desporto



Selecione **File** > **Exercise log** > **Sport zones** (Ficheiro > Diário de exercício > Zonas de desporto)

No visor informações básicas, prima DOWN para visualizar informações sobre **Sport zones** (Zonas de desporto).



Prima primeiro OK e depois UP ou DOWN para visualizar o tempo gasto em cada zona de desporto. A variação das sessões é apresentada sob a forma de um gráfico.

Prima STOP para voltar a visualizar as informações das Zonas de desporto (**Sport Zones**).

c. Fases



Selecione **File** > **Exercise log** > **Phases** (Ficheiro > Diário de exercício > Fases)

O menu **Phases** (Fases) só é exibido se o exercício for criado com o software e incluir fases.

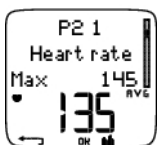
Na visualização de informações das Zonas de desporto (**Sport zones**) prima DOWN para visualizar informações sobre Fases (**Phases**). Pode visualizar cada fase separadamente.

Percorra os dados de uma determinada fase premindo OK. Compare as fases premindo UP ou DOWN.



Hora

Nome da fase
Tempo parcial
Duração da fase actual



Heart rate (frequência cardíaca) em batimentos por minuto (bpm) alternando com a percentagem da frequência cardíaca máxima (%) ou como a percentagem da frequência cardíaca de reserva.
Frequência cardíaca máxima
Frequência cardíaca média



FC Aumentada / FC de recuperação / Diferença entre FC.

A diferença entre a frequência cardíaca no início e no fim da fase. Frequência cardíaca actual em batimentos por minuto (bpm) alternando com uma percentagem da frequência cardíaca máxima (%) ou como uma percentagem da frequência cardíaca de reserva.

Increased HR (FC Aumentada): Se a frequência cardíaca tiver sido menor no início do que no final da fase, o computador de treino exibe a diferença entre frequências cardíacas (frequência cardíaca no final menos frequência cardíaca no início). Durante a fase de trabalho, o computador de treino exibe a frequência cardíaca aumentada.

Recovery HR (FC de recuperação): Se a frequência cardíaca foi maior no início do que no final da fase, o computador de treino exibe a diferença em frequências cardíacas (frequência cardíaca no início menos a frequência cardíaca no final). Durante a fase de recuperação o computador de treino exibe o valor da frequência cardíaca de recuperação.

HR differ (Diferença entre FC): Se a frequência cardíaca foi a mesma no início e no final da fase, o computador de treino exibe um valor de 0 para a diferença entre FC.

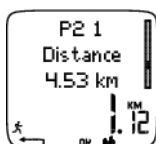


Velocidade/Ritmo*

Velocidade/ritmo máximo

Velocidade/ritmo médio

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.

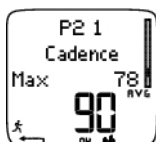


Distance* (Distância*)

Distância parcial

Distância da fase actual

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.

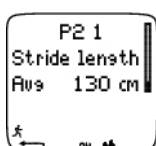


Cadence* (Cadência*)

Cadência máxima

Cadência média da fase actual

* Requer sensor de passada s3/s3+ ou sensor de cadência W.I.N.D.



Stride length* (Extensão da passada*)

Extensão média da passada da fase actual

*Requer sensor de passada s3/s3+ W.I.N.D..

Prima STOP visualizar informações sobre as **Phases** (Fases).

d. Voltas

Selecione **File** > **Exercise log** > **Laps** (Ficheiro > Diário de exercício > Voltas)

Na visualização de informações sobre as Fases (**Phases**) consulte informações sobre as Voltas (**Laps**) premindo DOWN. As informações sobre as voltas só são exibidas se existir mais de uma volta em memória.



Number of recorded laps/autolaps (Número de voltas gravadas/voltas automáticas) (informação sobre a volta alternando com informação sobre a volta automática)
Duração média da volta
Número da melhor volta (mais rápida) alternando com a respectiva duração

i *A última volta nunca aparece como melhor volta, mesmo se tiver sido a mais rápida. Se estiver num evento desportivo e quiser incluir a última volta prima OK na linha de chegada, em vez de STOP. Deste modo, a última volta real é incluída nos cálculos para a melhor volta. Depois de passar a linha de chegada pode parar a gravação.*

Percorra os vários dados de uma determinada volta premindo OK.

Compare as informações de várias voltas premindo UP ou DOWN.

Para uma fácil visualização das informações sobre as voltas, transfira os ficheiros para o software.



Hora
Tempo parcial
Duração da volta



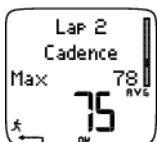
Heart rate (frequência cardíaca) em batimentos por minuto (bpm) alternando com uma percentagem da frequência cardíaca máxima (%) ou como uma percentagem da frequência cardíaca de reserva.
Frequência cardíaca máxima
Frequência cardíaca média
Frequência cardíaca final da volta



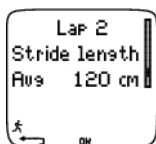
Velocidade/ritmo
Velocidade/ritmo médio
Velocidade/ritmo final da volta
Prima LIGHT, sem libertar, para comutar entre a velocidade/ritmo.
*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.



Distancia
Distância parcial
Extensão da volta
*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.



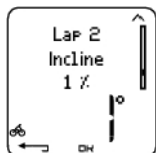
Cadência
Máximo
Cadência média da volta.
* Requer sensor de passada s3/s3+ ou sensor de cadência W.I.N.D.



Extensão da passada

Extensão média da passada da volta

*Requer sensor de passada s3/s3+ W.I.N.D..

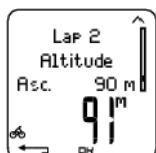


Inclinação da subida

Inclinação da subida em %

Inclinação da subida em graus

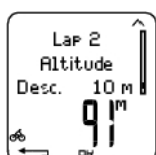
*Requer sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D..



Altitude

Subida

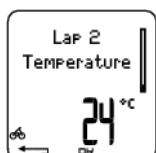
Altitude



Altitude

Descida

Altitude



Temperatura

Prima STOP para voltar ao visor de informações sobre as voltas (**Laps**).

Resumo Semanal

Selecione **File** > **Weekly** (Ficheiro > Semanal)



No sumário **Weekly** (Semanal) pode visualizar os dados acumulados durante as últimas 16 semanas de exercício. A barra do lado direito, intitulada **This week** (Esta semana) mostra o resumo dos exercícios da semana actual. As barras anteriores possuem a data do Domingo da semana em causa. Percorra as diferentes semanas premindo UP ou DOWN e visualize a duração total do exercício na linha de baixo.



Prima OK para seleccionar a semana e visualizar o consumo calórico total, a distância e o tempo de exercício.

Prima DOWN para visualizar os totais semanais da Distância com sapatos (**Shoes distance**), da Distância GPS (**GPS distance**) e da Distância com bicicletas (**Bikes distance**).

Prima DOWN para visualizar as zonas de desporto da semana.



Para ver o tempo gasto em cada zona de desporto, prima OK e percorra as zonas de desporto utilizando UP ou DOWN.

Totais

Seleccionar **File** > **Totals** (Ficheiro > Totais)

Os Totais (**Totals**) incluem informações cumulativas registadas durante as sessões de treino desde o último reinício. Utilize o ficheiro Total values (Valores totais) como um contador da época ou mensal dos dados de treino. Os valores são actualizados automaticamente quando se pára a gravação do exercício.

Utilize UP ou DOWN para percorrer as seguintes informações:

- **Tot. Shoe1 distance** (Distancia tot. Sapatos1)
- **Tot. Shoe2 distance** (Distancia tot. Sapatos2)
- **Tot. Shoe3 distance** (Distancia tot. Sapatos3)
- **Tot. Bike1 distance** (Distancia tot. Bicicleta1)
- **Tot. Bike2 distance** (Distancia tot. Bicicleta2)
- **Tot. Bike3 distance** (Distancia tot. Bicicleta3)
- **Total Shoes distance** (Distancia total com sapatos)
- **Total GPS distance** (Distancia total GPS)
- **Total Bikes distance** (Distancia total com bicicletas)
- **Total distance** (Distancia total)
- **Total duration** (Duração total)
- **Total calories** (Consumo calórico total)
- **Contagem total de exercícios**
- **Total ascent** (Total a subir)
- **Total odometer** (Total do odómetro) (Distância acumulada; não pode ser reiniciada)
- **Reset totals** (Reinicializar totais)

Para reinicializar os valores totais

Seleccionar **File** > **Totals** > **Reset totals** (Ficheiro > Totais > Reinicializar totais)

Selecione o parâmetro que deseja repor a zero no menu e confirme com OK. Para confirmar a reinicialização seleccione **Yes** (Sim). **A informação eliminada não pode ser recuperada.** Selecione **No** (Não) para voltar ao menu **Reset** (Reinicializar).

Eliminar Ficheiros

Selecione **File** > **Delete** (Ficheiro > Eliminar)

Em **Delete** (Eliminar) poderá eliminar exercícios anteriores um a um, todos os exercícios ao mesmo tempo ou valores totais.

Percorra as informações seguintes utilizando UP ou DOWN:

- **Exercise** (Exercício): Selecciona apenas um exercício para eliminar.
- **All exerc.** (Todos os exercícios): Elimina todos os exercícios da memória, premindo apenas um botão.
- **Totals** (Totais): Elimina os valores totais, um a um, ou todos os totais ao mesmo tempo.

Confirme seleccionando **Yes** (Sim).

7. DEFINIÇÕES

Definições das Características

Um novo sensor adquirido separadamente, como acessório, terá de ser apresentado ao computador de treino. É o chamado ensino, que demora apenas alguns segundos. O ensino garante que o computador de treino só recebe sinais do seu sensor, permitindo-lhe exercitar-se em grupo sem interferências. Se adquiriu o sensor e o computador de treino integrados num conjunto, o sensor já foi "ensinado" a trabalhar conjuntamente com o computador de treino. Só precisa de activar o sensor no computador de treino.

Quando activa um sensor nas definições das características, é exibida a pergunta **Teach new sensor?** (Ensinar um novo sensor?). Pode ensinar um novo sensor seleccionando **Yes** (Sim). Seleccione **No** (Não), se o sensor já foi ensinado.

 *Para ensinar um sensor de frequência cardíaca H3 adquirido separadamente, consulte Ensinar um novo sensor de frequência cardíaca (página).*



Sensor de passada s3/s3+ Polar W.I.N.D.

Para activar o sensor de passada no computador de treino, seleccione **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Shoe 1/2/3** > **On** (Definições > Características > Sapatos/Bicicletas > Sapatos 1/2/3 > Activado). É exibida a mensagem, **Teach new sensor?** (Ensinar um novo sensor?).

- Se o seu sensor já foi ensinado, seleccione **No** (Não).
- Se o seu sensor ainda não foi ensinado, seleccione **Yes** (Sim).

 *Antes de proceder ao ensino, assegure-se de que não existem outros sensores de passada s3/s3+ ou de GPS G3/G5 nas proximidades (40 m/131 pés). O sensor deve estar a 1,5 metros/5 pés do computador de treino. Antes de participar numa competição, por exemplo, não se esqueça de efectuar o processo de ensino em casa. Este procedimento destina-se a evitar interferências provocadas pelas transmissões de dados de longo alcance.*

Para voltar ao modo hora, prima o botão PARAR.

Sensor de velocidade para ciclismo Polar W.I.N.D.

Para activar o sensor de velocidade no computador de treino, seleccione **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Bike 1/2/3** > **On** > **Speed** > **On** (Definições > Características > Sapatos/Bicicletas > Bicicleta 1/2/3 > Activado > Velocidade > Activado). É exibida a mensagem, **Teach new sensor?** (Ensinar um novo sensor?).

- Se o seu sensor já foi ensinado, seleccione **No** (Não).
- Para ensinar um novo sensor assegure-se de que não há outros sensores de velocidade nas proximidades (40 m/131 pés) e depois seleccione **Yes** (Sim).
Depois de seleccionar **Yes** (Sim), gire a roda algumas vezes para activar o sensor. Uma luz vermelha a piscar indica que o sensor está activado. Uma vez terminado o processo de ensino é exibida a indicação **Completed** (Concluído). O computador de treino está pronto para receber dados da velocidade e da distância.

Para voltar ao modo hora, prima o botão PARAR, sem libertar.

 *A definição do tamanho da roda é um pré-requisito para obter dados correctos durante a prática de ciclismo. Para mais informações sobre a medição do tamanho da roda, consulte Medir o Tamanho da Roda.*

Sensor de cadência Polar W.I.N.D.

Para activar o sensor de cadência no computador de treino, seleccione **Settings > Features > Shoes/bikes > Bike 1/2/3 > On > Cadence > On** (Definições > Características > Sapatos/Bicicletas > Bicicleta 1/2/3 > Activado > Cadência > Activado). É exibida a mensagem, **Teach new sensor?** (Ensinar um novo sensor?).

- Se o seu sensor já tiver sido ensinado, seleccione **No** (Não).
- Para ensinar um novo sensor assegure-se de que não há outros sensores de cadência nas proximidades (40 m/131 pés) e, depois, seleccione **Yes** (Sim).
Depois de seleccionar **Yes** (Sim), aparece a indicação **Start test drive** (Iniciar o ensaio). Rode o pedal umas vezes para activar o sensor. Uma luz vermelha a piscar indica que o sensor está activado. Uma vez terminado o processo de ensino é exibida a indicação **Completed** (Concluído). O computador de treino está pronto para receber dados da cadência.

Para voltar ao modo hora prima o botão PARAR, sem libertar.

Medir o tamanho da roda

Selecione **Settings > Features > Shoes/bikes > Bike 1/2/3 > Wheel** (Definições > Características > Sapatos/Bicicletas > Bicicleta 1/2/3 > Roda)

A definição do tamanho da roda é um pré-requisito para obter dados de ciclismo correctos. Há duas maneiras de determinar o tamanho da roda da bicicleta:

Método 1

Procure o diâmetro em polegadas ou em ETRTO que está impresso da roda. Veja o tamanho de roda correspondente em milímetros na coluna da direita da tabela.

ETRTO	Tamanho da roda (polegadas)	Valor do tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Os tamanhos de roda referidos na tabela são informativos, dado que o tamanho da roda depende do tipo de roda e da pressão de ar.*

Método 2

Para um resultado mais rigoroso, meça a roda manualmente.

Use a válvula para marcar o ponto em que a roda toca no chão. Trace uma linha no chão para marcar esse ponto. Desloque a bicicleta para a frente, numa superfície plana, até concluir uma rotação. O pneu deve permanecer perpendicular ao chão. Trace outra linha no chão, no alinhamento da válvula, para marcar uma rotação inteira. Meça a distância entre as duas linhas.

Para obter o perímetro da roda, subtraia 4 mm à distância, para compensar o seu peso na bicicleta. Registe este valor no computador de ciclismo.

Sensor de GPS G3/G5 W.I.N.D. da Polar

Para activar o sensor de GPS G3/G5 no computador de treino seleccione **Settings > Features > 63 > On** (Definições > Características > G3 > Activado). É exibida a mensagem, **Teach new sensor?** (Ensinar um novo sensor?).

- Se o seu sensor já tiver sido ensinado, seleccione **No** (Não).
- Para ensinar um novo sensor, assegure-se de que não há outros sensores de passada s3/s3+ ou sensores de GPS G3/G5 na vizinhança (40 m/131 pés) e depois seleccione **Yes** (Sim).

Para voltar ao modo hora prima o botão PARAR, sem libertar.

Altitude

O computador de treino converte a pressão atmosférica num valor de altitude. Altere as definições do altímetro no menu **Altitude** (Altitude). Pode calibrar o altímetro manual ou automaticamente.

Activar ou desactivar a função altitude

Selecione **Settings > Features > Altitude > On / Off** (Definições > Características > Altitude > Ligar / Desligar)

Calibrar a Altitude Manualmente

Selecione **Settings > Features > Altitude > Calibrate** (Definições > Características > Altitude > Calibrar) > defina a altitude do local onde se encontra

Se a altitude do local onde se encontra diferir significativamente da altitude, é exibida a pergunta, **Calibrate to xx?** (Calibrar para xx?).

- **Yes** (Sim): É exibida a indicação Altitude calibrated to xx (Altitude calibrada para xx).
- **No** (Não): É exibida a indicação Altitude calibration canceled (A calibração da altitude foi cancelada). É aplicada a última altitude gravada na memória do computador de treino.

Calibre a altitude para garantir a sua exactidão. Defina a altitude de referência sempre que estiver disponível um ponto de referência fiável, como um cume ou um mapa topográfico, ou quando estiver ao nível do mar.

Calibrar a Altitude Automaticamente

Selecione **Settings > Features > Altitude > AutoCalib > On / Off** (Definições > Características > Altitude > Calibração Automática > Ligar / Desligar)

Se a calibração automática estiver activada, durante o exercício é aplicado o último valor da altitude guardado na memória do computador de treino. Esta característica é particularmente útil se iniciar sempre a sessão no mesmo ambiente. Se a calibração automática falhar, é porque não se encontra no ambiente habitual e necessita de calibrar a altitude manualmente.

Altitude calibrated to xx m/ft (Altitude calibrada para xx m/pés) indica que a calibração foi bem sucedida. Se visualizar a mensagem **Altitude calibration failed** (Falha na calibração da altitude), volte a calibrar a altitude.

Frequência da Gravação

Selecione **Settings > Features > Rec.rate > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec** (Definições > Características > Frequência da Gravação > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 seg)

O computador de treino pode gravar a sua frequência cardíaca, velocidade/ritmo* e a altitude a que se encontra, em intervalos de 1, 2, 5, 15 ou 60 segundos. Um intervalo maior permite-lhe gravar durante mais tempo, enquanto um intervalo menor permite-lhe gravar mais dados cardíacos e de outro tipo. Isso permite uma análise de dados precisa, utilizando o software.

Uma frequência de gravação menor esgota a memória do computador de treino mais rapidamente. O tempo de gravação disponível é exibido na linha de baixo, quando se define a frequência. A frequência de gravação predefinida é de 5 segundos.

Quando faltarem menos de 30 minutos de tempo máximo de gravação, a frequência de gravação muda automaticamente para tempos de gravação mais longos (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). Isto maximiza o tempo disponível para a gravação dos dados do exercício. Quando a sessão termina, a frequência da gravação seleccionada permanece como valor predefinido.

A tabela apresentada a seguir indica os tempos máximos de gravação para cada uma das frequências de gravação. Note que a frequência de gravação pode mudar quando restarem menos de 30 minutos de tempo de gravação.

Dados de Gravação	Velocidade	Cadência	S3/S3+	GPS	Altitude	Frequência da Gravação				
						1 s	2 s	5 s	15 s	60 s
Desactivado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	67h 40min	135h 20min	338h 30min	1015h 40min	4036h 00min
Desactivado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	Activado	22h 30min	45h 00min	112h 50min	338h 30min	1354h 20min
Desactivado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	Activado	Desactivado	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Desactivado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	Activado	Activado	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Desactivado	Desactivado	Desactivado	Activado	Desactivado	Desactivado	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Desactivado	Desactivado	Desactivado	Activado	Desactivado	Activado	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Desactivado	Desactivado	Desactivado	Activado	Activado	Desactivado	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Desactivado	Desactivado	Desactivado	Activado	Activado	Activado	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Desactivado	Desactivado	Activado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	33h 50min	67h 40min	169h 10min	507h 50min	2031h 30min
Desactivado	Desactivado	Activado	Desactivado	Desactivado	Activado	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Desactivado	Desactivado	Activado	Desactivado	Activado	Desactivado	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Desactivado	Desactivado	Activado	Desactivado	Activado	Activado	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Desactivado	Activado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Desactivado	Activado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	Activado	11h 10min	22h 30min	56h 20min	145h 00min	580h 20min

Dados Frequênc de Gravação	Velocida	Cadência	S3/S3+	GPS	Altitude	Frequência da Gravação				
						1 s	2 s	5 s	15 s	60 s
Desativado	Ativado	Desativado	Desativado	Ativado	Desativado	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Desativado	Ativado	Desativado	Desativado	Ativado	Ativado	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Desativado	Ativado	Ativado	Desativado	Desativado	Desativado	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Desativado	Ativado	Ativado	Desativado	Desativado	Ativado	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Desativado	Ativado	Ativado	Desativado	Ativado	Desativado	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Desativado	Ativado	Ativado	Desativado	Ativado	Ativado	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Ativado	Desativado	Desativado	Desativado	Desativado	Desativado	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min
Ativado	Desativado	Desativado	Desativado	Desativado	Ativado	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
Ativado	Desativado	Desativado	Desativado	Ativado	Desativado	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
Ativado	Desativado	Desativado	Desativado	Ativado	Ativado	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
Ativado	Desativado	Desativado	Ativado	Desativado	Desativado	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
Ativado	Desativado	Desativado	Ativado	Desativado	Ativado	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
Ativado	Desativado	Desativado	Ativado	Ativado	Desativado	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
Ativado	Desativado	Desativado	Ativado	Ativado	Ativado	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
Ativado	Desativado	Ativado	Desativado	Desativado	Desativado	25h 20min	31h 10min	36h 10min	39h 00min	40h 10min
Ativado	Desativado	Ativado	Desativado	Desativado	Ativado	14h 30min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 30min
Ativado	Desativado	Ativado	Desativado	Ativado	Desativado	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
Ativado	Desativado	Ativado	Desativado	Ativado	Ativado	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
Ativado	Ativado	Desativado	Desativado	Desativado	Desativado	14h 30min	21h 20min	29h 50min	35h 00min	39h 00min
Ativado	Ativado	Desativado	Desativado	Desativado	Ativado	10h 00min	16h 10min	25h 20min	32h 40min	38h 20min

Dados Frequência de Gravação	Velocidade	Cadência	S3/S3+	GPS	Altitude	Frequência da Gravação				
						1 s	2 s	5 s	15 s	60 s
Activado	Activado	Desactivado	Desactivado	Activado	Desactivado	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
Activado	Activado	Desactivado	Desactivado	Activado	Activado	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
Activado	Activado	Activado	Desactivado	Desactivado	Desactivado	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
Activado	Activado	Activado	Desactivado	Desactivado	Activado	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
Activado	Activado	Activado	Desactivado	Activado	Desactivado	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
Activado	Activado	Activado	Desactivado	Activado	Activado	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min

** Corresponde à soma de 2 ou mais exercícios; a duração máxima de um exercício é de 99 h 59 min 59 s. O tempo máximo de gravação poderá ser menor se gravar mais exercícios de curta duração.

 *Os tempos apresentados na tabela são estimativas. Para os dados RR, o tempo máximo de gravação depende da frequência cardíaca e da variação da frequência cardíaca. Se gravar voltas no exercício e/ou se criou um exercício com fases utilizando o software, o tempo máximo de gravação diminui.*

A gravação não pára automaticamente quando a memória fica cheia. Por isso, a duração do exercício poderá ser superior à duração da gravação.

Função de Dados da Frequência de Gravação (RR)

Selecione **Settings** > **Features** > **RR data** > **On / Off** (Definições > Características > Frequência de Gravação de Dados > Activar / Desactivar)

A função frequência de gravação de dados mede e regista variações dos batimentos cardíacos com uma resolução de um milissegundo. Isto permite a análise (precisão de 1ms) do grau de variabilidade da frequência cardíaca (VFC) utilizando o software. A função frequência de gravação de dados utiliza muita memória do computador de treino, por isso, ao definir a função, o tempo de gravação disponível é exibido na linha de baixo do visor.

Vista velocidade

Selecione **Settings** > **Features** > **Speed view** > **km/h (mph) or min/km (min/mi)** (Definições > Características > Vista velocidade > km/h (mph) ou min/km (min/mi))

Gravação da Volta Automática

Definir a gravação da volta automática

Selecione **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance** (Definições > Características > Volta Automática > Activar > definir a extensão da volta)

O computador de treino grava as voltas automaticamente. Selecione **OFF** (Desactivar) para desactivar.

Vista Frequência cardíaca

Definir a visualização da frequência cardíaca

Selecione **Settings** > **Features** > **HR view** > **HR / HR% / HRR%** (Definições > Características > Vista FC > FC / %FC / %FCR)

Zonas de Desporto

Definir as zonas de desporto no computador de treino

Selecione **Settings** > **Features** > **Sport zones** > **Sport zone low limit** (Definições > Características > Zonas de desporto > Limite inferior da zona de desporto)

Defina o limite inferior da zona de desporto 1 premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. Depois, prima OK. Defina os limites inferiores de cada zona de desporto de forma idêntica. Ao definir o limite inferior, o limite superior da zona anterior é definido automaticamente.

Prima LUZ, sem libertar, para comutar entre as visualizações das zonas de desporto: **HR%** (%FC) (percentagem da frequência cardíaca máxima) ou **BPM** (BPM) (batimentos por minuto) ou **HRR%** (%RFC) (percentagem da reserva de frequência cardíaca).

 *Utilizando o software pode alterar facilmente as definições. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.*

Definições de Utilizador

Introduza dados do utilizador precisos no computador de treino para obter uma resposta correcta em relação ao seu desempenho.

Para definir as informações do utilizador no computador de treino

Selecione **Settings** > **User** (Definições > Utilizador).



- **Weight** (Peso): Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
- **Height** (Altura): Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
- **Birthdate** (Data de nascimento): dd=dia, mm=mês, yy=ano
- **Sex** (Sexo): Masculino/Feminino
- **Activity** (Actividade): Máxima / Forte / Moderada / Ligeira)
- **Heart Rate** (Frequência Cardíaca): FC_{max} , FC_{sent}
- **$\dot{V}O_{2max}$** : Consumo máximo de oxigénio

Nível de Actividade

O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física a longo prazo. Selecione a opção que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos três meses.

- **Top** (Máxima): Faz exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana, ou faz exercício para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
- **High** (Forte): Faz exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana, e.g. corre 20-50 km/12-31 milhas por semana ou passa 3-5 horas por semana numa actividade física equivalente.
- **Moderate** (Moderada): Pratica desportos recreativos regularmente; e.g. corre 5-10 km / 3-6 milhas por semana ou dedica 1/2-2 horas por semana a actividade física equivalente, ou o seu trabalho requer uma actividade física modesta.
- **Low** (Baixa): Não pratica desportos recreativos ou actividades físicas intensas regularmente; e.g. faz passeios a pé apenas por prazer ou pratica exercício físico que só ocasionalmente lhe provoca respiração forçada ou transpiração

No computador de treino estes valores são usados para calcular o seu consumo de energia.

Frequência Cardíaca: FC_{max} , FC_{sent}

FC_{max} (Frequência cardíaca máxima): Por predefinição é utilizado o valor da FC_{max} , com base na idade (220 - idade). Defina a FC_{max} manualmente se esta tiver sido determinada em laboratório ou se testou,

por si, no terreno, a frequência cardíaca máxima.

FC_{sent} (Valor de frequência cardíaca sentado): Defina o valor de FC_{sent} se a tiver determinado de acordo com as instruções. Para obter instruções, consulte Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado (página 57).

Consumo Máximo de Oxigénio: $VO_{2\text{max}}$

$VO_{2\text{max}}$ é a capacidade máxima do organismo para consumir oxigénio durante o esforço máximo. A forma mais exacta de determinar o seu $VO_{2\text{max}}$ é através de uma prova de esforço realizada em laboratório. Se conhece o seu $VO_{2\text{max}}$ exacto, determinado através de provas clínicas, defina esse valor no computador de treino. Caso contrário, determine um valor idêntico, o OwnIndex, efectuando o Teste de Fitness Polar. Para obter mais informações, consulte Polar Fitness Test™ (página 47).

Se alterar as definições do utilizador é exibida a indicação **User settings up CMAAdated** (Definições do utilizador actualizadas).

 *Utilizando o software pode alterar facilmente as definições. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.*

Definições Gerais



Som

Para definir o nível do som

Selecione **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On/Off** (Definições > Gerais > Som > Volume > Activar/Desactivar)

As definições do volume controlam os sons dos botões e das actividades durante o exercício. Isto não afecta os alarmes do relógio ou da zona-alvo (TZ Alarm).

Para activar ou desactivar o alarme da zona-alvo

Selecione **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On/Off** (Definições > Gerais > Som > TZ Alarm > Activar/Desactivar)

O alarme da zona-alvo soa e os limites piscam quando estiver fora da zona-alvo. Mesmo que o volume esteja desligado, se função **TZ Alarm** (TZ Alarm) continuar activada o **TZ Alarm** (TZ Alarm) continuará a funcionar.

Bloqueio de botões

Defina o bloqueio de botões

Selecione **Settings** > **General** > **Keylock** > **Manual / Automatic** (Definições > Geral > Bloqueio de botões > Manual > Automático)

O Bloqueio de botões impede que se prima acidentalmente um dos botões.

- **Manual** (Manual): Active o bloqueio manual. Para activar/desactivar o bloqueio de botões prima LIGHT, sem libertar, durante pelo menos um segundo.
- **Automatic** (Automático): O bloqueio é activado no modo da hora se não premir nenhum botão durante um minuto.

Unidades

Defina as unidades preferidas no computador de treino

Selecione **Settings** > **General** > **Units** > **kg/cm/km or lb/ft/mi** (Definições > Geral > Unidades > kg/cm/km ou lb/ft/in)

Idioma

Seleccionar o idioma

Selecione **Settings** > **General** > **Language** > **English / Deutsch / Español / Français / Italian** (Definições > Gerais > Idioma > Inglês / Alemão / Espanhol / Francês / Italiano)

Hibernação

Active a função hibernação

Selecione **Settings** > **General** > **Sleep** > **Activate sleep mode?** > **Yes** (Definições > Gerais > Hibernação > Activar modo de hibernação? > Sim)

Active o modo de hibernação ajuda a poupar a pilha quando o computador de treino não é usado durante bastante tempo. Mesmo assim, o despertador continua a funcionar no modo de hibernação.

Despertar o computador de treino

Prima qualquer botão > **Turn display on?** > **Yes / No** (Ligar o mostrador? > Sim / Não)

- **Yes** (Sim): o computador de treino é activado.
- **No** (Não): o computador de treino volta ao modo de hibernação.

 *Utilizando o software pode alterar facilmente as definições. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.*

Definições do Relógio



Lembrete

Defina um lembrete para não se esquecer das diversas tarefas ou exercícios

Selecione **Settings** > **Watch** > **Reminders** > **Add new** (Definições > Relógio > Lembretes > Adicionar novo)

- **Date** (Data): Introduza a data da tarefa, dd=dia, mm=mês, yy=ano.
- **Reminder time** (Hora do lembrete): Introduza a hora a que pretende realizar a tarefa.
- **Alarm** (Alarme): Programe o alarme para soar à hora ou 10 min / 30 min / 1 hora antes da tarefa.
- **Sound** (Som): Selecione o som do alarme para Silencioso / Beep / Normal.
- **Repeat** (Repetição): Selecione o lembrete para repetir Uma vez / De hora em hora / Diariamente / Semanalmente / Mensalmente / Anualmente.
- **Exercise** (Exercício): Selecione um exercício ao qual pretenda ligar o lembrete. Quando o alarme soa o computador de treino apresenta este exercício como predefinição. Selecione NONE (Nenhum) se não quiser ligar o lembrete a uma sessão de exercício.
- **Rename** (Renomear): Para renomear o lembrete selecione as letras premindo UP ou DOWN e aceite com OK.

É possível programar sete lembretes no computador de treino.

Visualizar os lembretes activos e modificá-los

Selecione **Settings** > **Watch** > **Reminders** (Definições > Relógio > Lembretes)

Selecione um lembrete para visualizar, editar, renomear ou eliminar.

Evento

Definir a contagem decrescente para um evento no computador de treino

Selecione **Settings** > **Watch** > **Event** (Definições > Relógio > Evento)

Event day (Dia do evento): dd=dia, mm=mês.

Rename (Renomear): Para renomear o evento selecione as letras premindo UP ou DOWN e aceite com OK.

Modificar a contagem decrescente para um evento

Selecione **Settings** > **Watch** > **Event** (Definições > Relógio > Evento)

É possível visualizar a contagem decrescente ou definir uma nova data para um evento, renomear ou eliminar um evento.

No modo da hora, oculte ou visualize novamente a contagem decrescente para um evento premindo UP, sem libertar.

Alarme

Defina um alarme no computador de treino

Selecione **Settings** > **Watch** > **Alarm** > **Off** / **Once** / **Mon-Fri** / **Daily** (Definições > Relógio > Alarme > Desactivado / Uma vez / Seg-Sex / Diariamente)

É possível definir o alarme para soar uma vez por dia, de Segunda a Sexta-feira, ou diariamente. O alarme soa em todos os modos excepto no modo exercício e toca durante um minuto a menos que prima STOP. O despertador também funciona no modo de hibernação. O alarme soa mesmo com o som desactivado nas definições **General** (Gerais).

Para uma pausa temporária do alarme durante 10 minutos, prima UP ou DOWN, ou OK: É exibida a indicação **Snooze** (Pausa temporária), sendo iniciada a contagem decrescente da pausa temporária. Para abortar a fase da pausa temporária e o modo de alarme, prima STOP.

 *Não é possível activar o alarme se o símbolo de pilha fraca for exibido no visor.*

Hora

Defina a hora 1 no computador de treino

Selecione **Settings** > **Watch** > **Time 1** > **24h** / **12h** (Definições > Relógio > Hora 1 > 24 h / 12 h)

Defina a hora 2 no computador de treino

Selecione **Settings** > **Watch** > **Time 2** (Definições > Relógio > Hora 2)

Defina a diferença horária entre a hora 1 e a hora 2, em horas.

Comutar entre fusos horários

Selecione **Settings** > **Watch** > **Time zone** > **Time 1** / **Time 2** (Definições > Relógio > Fuso horário > Hora 1 > Hora 2)

Selecione um fuso horário.

No modo da hora altere o fuso horário premindo DOWN, sem libertar. O número 2 do canto inferior direito do visor indica que está a ser usada a Hora 2.

Data

Defina a data no computador de treino

Selecione **Settings** > **Watch** > **Date** (Definições > Relógio > Data)

dd=dia, mm=mês, yy=ano



Utilizando o software pode alterar facilmente as definições. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

Botão de Atalho (Menu Rápido)

Algumas definições podem ser alteradas no modo da hora utilizando um botão de atalho.

Prima **LIGHT** > **Quick menu** (LIGHT > Menu rápido) sem libertar

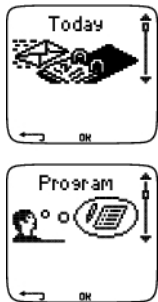
- **Keylock** (Bloqueio de botões)
- **Reminders** (Lembretes)
- **Alarm** (Alarme)
- **Time zone** (Fuso horário)
- **Sleep** (Hibernação)

8. PROGRAMA DE TREINO

Visualizar o Programa

É possível criar e transferir um programa de treino personalizado para o computador de treino, utilizando o Polar ProTrainer 5. Este capítulo fornece instruções básicas sobre a navegação e gestão do programa depois de o transferir para o computador de treino. Para obter mais informações sobre a criação de exercícios programados com o software, sobre a sua transferência para o computador de treino e a análise do desempenho após o treino, consulte a ajuda do Polar ProTrainer 5.

Depois de transferir o programa são criados dois menus especiais no seu computador de treino, onde pode visualizar o programa e verificar o seu plano diário. Percorra as semanas, dias e exercícios premindo UP e DOWN. Selecione a semana e o dia com OK.



Visualizar o seu programa semanal

Selecione **Program** > **Week view** (Programa > Vista da semana)

A opção Vista da semana oferece-lhe um panorama geral dos exercícios semanais. A barra branca representa a duração do exercício planeado, enquanto que a barra negra representa a duração do exercício executado. A duração dos objectivos de exercício semanais é exibida por baixo das barras.

Prima LIGHT, sem libertar, para visualizar as seguintes informações sobre a semana:

- **Week info** (informações sobre a Semana): Nome e descrição da semana.
- **Targets** (Objectivos): Resumo dos objectivos da semana. Calorias, distância* e duração. Tempo previsto para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo UP ou DOWN.
- **Results** (Resultados): Resumo dos resultados da semana. Calorias, distância* e duração. Tempo nas zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto utilizando UP ou DOWN.
- **Reminder** (Lembrete): Defina o alarme (na hora, 10 min, 30 min ou 1 hora antes do exercício) e defina o tipo de som (Silencioso, Beep, Normal).
- **Program off** (Programa desactivado): Remova o programa do computador de treino.

Visualizar o seu programa diário

Selecione **Program** > **Week view** > **Day view** (Programa > Vista da semana > Vista do dia)

Seleccionar **Today** > **Exercise view** (Hoje > Vista do exercício)

A opção vista dia oferece-lhe um panorama geral dos exercícios diários. A barra branca representa a duração do exercício planeado, enquanto que a barra negra representa a duração do exercício executado. A duração dos objectivos de exercício diários é exibida por baixo das barras.

Prima LIGHT, sem libertar, para visualizar informações adicionais sobre o dia:

- **Targets** (Objectivos): Resumo dos objectivos do dia. Calorias, distância* e duração. Tempo nas zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto utilizando UP ou DOWN.
- **Results** (Resultados): Resumo dos resultados do dia. Calorias, distância* e duração. Tempo nas zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto utilizando UP ou DOWN.

Visualize o seu exercício diário

Selecione **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** (Programa > Vista da semana > Vista do dia > Vista do exercício)

A vista do exercício exibe as seguintes informações: nome do exercício, descrição e duração pretendida.

Prima LIGHT, sem libertar, para visualizar as seguintes informações:

- **Targets** (Objectivos): Resumo dos objectivos da sessão de treino. Calorias, distância* e duração. Tempo previsto para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo UP ou DOWN.
- **Phases** (Fases): Resumo das fases da sessão de treino.
- **Sport profile** (Perfil de desporto): Visualizar o nome do perfil de desporto seleccionado. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.
- **Reminder** (Lembrete): Definir a hora do lembrete.

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.

Fazer Exercício Programado

Iniciar o Treino

Se definiu um lembrete, o seu computador de treino vai lembrá-lo para treinar de acordo com um plano, na data programada. Verifique as informações sobre o exercício programado premindo OK quando o lembrete deixar de ser exibido.

Iniciar o Exercício Diário

Selecione **Today** > **Exercise view** (Hoje > Vista do exercício) > Prima OK > Prima OK

Selecione **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** (Programa > Vista da semana > Vista do dia > Vista do exercício) > Prima OK > Prima OK

Para obter mais informações sobre a gravação do exercício, consulte Iniciar o Treino (página 13). O computador de treino orienta-o durante a sessão.

Exercício com Fases

Segue-se um exemplo de um exercício com intervalos, dividido em quatro fases:

Aquecimento / P1: Corra 10 minutos a uma frequência cardíaca de 55-65% da frequência cardíaca máxima.

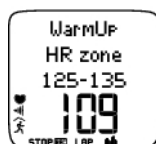
Intervalo / P2: Corra 3 km a um ritmo entre 3:30-4:00 min/km.

recuperação / P3: Após 3 km, deixe a frequência cardíaca baixar para 120 bpm. Repita as fases 2 e 3, 6 vezes cada.

Arrefecimento / P4: Corra 10 minutos a um ritmo entre 5:00-6:00 min/km.

Vistas durante o exercício

Durante o exercício são exibidos os seguintes tipos de visores:



Todas as fases começam por um visor indicando:

Nome da fase

Tipo de zona

Limites da zona

Número de repetições de fase em falta



Durante o exercício o visor da fase exibe:

Temporizador de contagem decrescente/distância*, temporizador de contagem crescente, número da fase actual

A zona-alvo em formato gráfico (actualizada de 10 em 10 segundos, mostrando os últimos 8 minutos)

Frequência Cardíaca

Número de repetições de fase em falta



Todas as fases terminam com um visor de fim de fase, indicando:

Duração ou distância da fase*

Diferença entre frequências cardíacas (aumento ou diminuição da frequência cardíaca durante a fase) ou velocidade/ritmo médio

Frequência cardíaca média

Número da fase que terminou



Depois de executar o exercício programado o visor indica que o exercício foi concluído.

O computador de treino entra no modo de exercício Livre, pelo que pode continuar a fazer exercício, sem definições. O exercício é gravado e as informações registadas no Ficheiro até terminar o exercício.

Para obter mais informações sobre a planificação das sessões com o software e a sua transferência para o computador de treino, consulte a ajuda do software.

Funções Durante o Exercício

Tal como acontece em qualquer outro tipo de exercício, num exercício programado pode mudar as mesmas definições. Para obter mais informações sobre as várias funções durante o exercício, consulte Funções dos Botões durante o Exercício (página 20).

O exercício programado utiliza as definições do perfil de desporto seleccionadas no software. Se alterar as definições do computador de treino durante o exercício (p.ex. o factor de calibração), as alterações só são aplicadas ao exercício actual. Da próxima vez que iniciar o mesmo exercício, o computador de treino utiliza as definições do perfil de desporto definidas no software.

Menu da volta

Para visualizar o menu da volta durante o exercício programado, prima OK, sem libertar. Percorra as opções utilizando UP ou DOWN e seleccione com OK. O conteúdo do menu da volta depende do exercício.

- **End phase** (Terminar a fase): Termina a fase actual e passar à fase seguinte do exercício.
- **Jump to** (Saltar para): Passa a qualquer outra fase do exercício.
- **Lock zone** (Bloquear zona): ou **Unlock zone** (Desbloquear zona): Bloqueia a frequência cardíaca ou a velocidade/ritmo* numa zona de desporto específica, se estiver a fazer exercício sem zonas-alvo predefinidas.

Visualizar Resultados do Exercício

Selecione **File** > **Exercise log** (Ficheiro > Diário de exercício)

Depois de completar um exercício programado os dados do treino serão guardados em **File** (Ficheiro). Para obter mais informações, consulte Analisar os Resultados do Exercício (página 24).

*Requer sensor de passada s3/s3+, sensor de GPS G3/G5 ou sensor de velocidade de ciclismo W.I.N.D. adquiridos separadamente.

9. TESTES

Polar Fitness Test™



O Polar Fitness Test™ é uma maneira fácil, segura e rápida de medir a sua forma física aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex, é idêntico ao seu consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}), sendo normalmente usado para avaliar a forma física aeróbica. O nível de actividade física a longo prazo, a frequência cardíaca, a variabilidade da frequência cardíaca em repouso, o sexo, a idade, a altura e o peso corporal, influenciam o OwnIndex. O Teste de Fitness Polar foi desenvolvido para adultos saudáveis.

A forma física aeróbica está relacionada com a eficácia com que o sistema cardiovascular transporta oxigénio para as diferentes partes do corpo. Quanto melhor for a forma física aeróbica, mais forte e eficiente é o coração. Uma boa forma física aeróbica tem muitos benefícios para a saúde. Por exemplo, ajuda a diminuir a hipertensão arterial, o risco de doenças cardiovasculares e de trombose. Se pretende melhorar a forma física aeróbica, necessita de pelo menos seis semanas de treino regular para poder observar uma alteração perceptível do seu OwnIndex. Se não estiver em forma, a sua evolução será ainda mais perceptível. Quanto melhor for a sua forma física aeróbica, menores serão as melhorias do seu OwnIndex.

A forma física aeróbica é melhorada por exercícios que utilizam grandes grupos de músculos. Estas actividades incluem a corrida, o ciclismo, os passeios a pé, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo.

Para monitorizar a sua evolução comece por medir o OwnIndex duas vezes durante as duas primeiras semanas, para obter um valor base, depois, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Com o Teste de Fitness Polar também poderá calcular a frequência cardíaca máxima prevista (FC_{max-p}). O resultado FC_{max-p} prevê a sua frequência cardíaca máxima com mais precisão do que a fórmula baseada na idade ($220 - \text{idade}$). Para mais informações sobre a FC_{max} , consulte Definições de Utilizador (página 39).

Para garantir resultados fiáveis deverá ter em conta os seguintes requisitos básicos:

- O teste pode ser efectuado em qualquer lugar - em casa, no escritório ou no ginásio - desde que o ambiente seja calmo. Não devem existir ruídos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) nem pessoas que estejam a falar consigo.
- Faça o teste sempre no mesmo ambiente e à mesma hora.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite o esforço físico intenso, bebidas alcoólicas ou medicamentos estimulantes no dia do teste e no dia anterior.
- Mantenha-se descontraído e calmo. Deite-se e descontraia-se durante 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

Antes do Teste

Colocar o sensor de frequência cardíaca

Para mais informações, consulte Colocar o sensor de frequência cardíaca (página 13).

Introduzir as definições do utilizador

Selecione **Settings** > **User** (Definições > Utilizador)

Para efectuar o Teste de Fitness Polar, introduza os seus dados pessoais e o nível de actividade física de

longo prazo nas Definições de utilizador.

Activar a determinação da FC_{max-p}

Se quiser obter o valor da sua frequência cardíaca máxima prevista, active a determinação da FC_{max-p}.

Selecione **Test** > **Fitness** > **HR max-p** > **On**
(Teste > Fitness > FC max-p > Activar)

Efectuar o Teste

Selecione **Test** > **Fitness** > **Start** > **Fitness Test Lie Down** (Teste > Fitness > Início > Teste Fitness: Deite-se)

O teste de fitness inicia-se dentro de cinco segundos. As setas indicam que o teste está em curso. Mantenha-se descontraído e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.

Se não definiu o nível de actividade física a longo prazo nas Definições do Utilizador, será exibida a mensagem, **Set your personal activity level** (Defina o seu nível de actividade pessoal). Selecione **Top** (Máxima), **High** (Forte), **Moderate** (Moderada) ou **Low** (Ligeira). Para mais informações sobre os níveis de actividade, consulte Definições de Utilizador (página 39).

Se o computador de treino não captar a sua frequência cardíaca no início ou durante o teste, este não é concluído com sucesso, sendo apresentada a mensagem **Test failed, check WearLink** (Falha no teste, verifique o WearLink). Verifique se os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão húmidos e se a tira de material têxtil está suficientemente justa ao corpo e reinicie o teste.

Quando o teste estiver concluído, são emitidos dois sinais sonoros. É apresentado o **OwnIndex** através de um valor numérico e de uma indicação do nível. Para mais informações sobre avaliações, consulte Níveis de Fitness.

Para exibir o valor da sua **Frequência cardíaca máxima prevista**, prima PARA BAIXO. Prima OK para sair.

Update to VO₂ max? (Actualizar VO₂ max?)

- Selecione **Yes** (Sim) para guardar o valor OwnIndex nas definições de utilizador e no menu **Fitness Test Trend** (Tendência do Teste de Fitness).
- Selecione **No** (Não) só se tiver determinado em laboratório o seu valor VO_{2max} e se este diferir em mais de um nível de fitness do resultado do OwnIndex. O seu OwnIndex é guardado apenas no menu **Fitness Test Trend** (Tendência do Teste de Fitness). Para mais informações, consulte Tendência do Teste de Fitness.

Update to HR max? (Actualizar FC max?) (se HR_{max-p} (FC_{max-p}) estiver activada)

- Selecione **Yes** (Sim) para guardar o valor nas definições do utilizador.
- Selecione **No** apenas se tiver determinado a sua FC_{max}.

Pode parar o teste em qualquer momento premindo PARAR. A indicação **Fitness Test canceled** (Teste de Fitness cancelado) é exibida durante alguns segundos.

 *Depois de guardar o OwnIndex e a FC_{max-p} estes valores são utilizados para calcular o consumo calórico.*

Depois do Teste

Níveis de Fitness

O OwnIndex é mais significativo quando se comparam os seus valores individuais e as respectivas alterações com o tempo. O OwnIndex também pode ser interpretado com base no sexo e na idade. Localize o seu OwnIndex na tabela abaixo para determinar o seu actual nível de fitness aeróbica e compare-o com os níveis de pessoas da mesma idade e do mesmo sexo.

Normalmente, os atletas de competição têm valores do OwnIndex acima de 70 (homens) e 60 (mulheres). Os atletas Olímpicos que praticam desportos de resistência podem atingir 95. O OwnIndex é mais elevado em desportos que envolvem grandes grupos de músculos, como a corrida e o esqui de fundo.

Homens

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mulheres

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que o valor de VO_{2max} foi medido directamente em adultos saudáveis, nos E.U.A., no Canadá e em 7 países europeus. Fonte: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Tendência do Teste de Fitness

Selecione **Test** > **Fitness** > **Trend** (Teste > Fitness > Tendência)

no menu **Trend** (Tendência) poderá visualizar a evolução do seu OwnIndex. São exibidos até 16 valores do OwnIndex e as respectivas datas no visor. Quando o ficheiro da tendência do teste fica cheio o resultado mais antigo é automaticamente eliminado.

São exibidos a data do teste mais recente, um gráfico dos resultados OwnIndex e o último valor OwnIndex. Percorra PARA CIMA ou PARA BAIXO para visualizar outros valores.

Eliminar o Valor do OwnIndex

Selecione **Test** > **Fitness** > **Trend** (Teste > Fitness > Tendência)

Selecione o valor que deseja eliminar e prima LUZ, sem libertar > é exibida a mensagem **Delete value?** **No/Yes** (Eliminar valor? Não/Sim). Confirme com OK.

Analisar os Resultados OwnIndex com o Software

Se transferir os resultados do teste para o software, pode analisar os resultados de várias formas e aceder a informações mais detalhadas sobre os seus progressos. O software também permite fazer comparações gráficas com resultados anteriores.

Polar OwnOptimizer™



Geral

Treinar com sucesso exige uma sobrecarga temporária: maior duração do exercício, maior intensidade ou maior volume total. Para evitar sobretreino grave, a sobrecarga tem de ser sempre seguida de um período de recuperação adequado. Com um período de recuperação inadequado pode ocorrer diminuição do desempenho, em vez de melhoria, devido aos elevados volumes de treino. O Polar OwnOptimizer é uma forma simples e fiável de determinar se o seu programa de treino está a melhorar o seu desempenho de forma ideal. O Polar OwnOptimizer é desenvolvido para ser utilizado por adultos saudáveis.

O Polar OwnOptimizer é uma modificação de um teste ortostático tradicional de treino excessivo. Trata-se de uma ferramenta perfeita, embutida no computador de treino, para todos os que treinam regularmente, pelo menos três vezes por semana, para melhorar a forma física ou para atingir objectivos de competição. Este recurso baseia-se na frequência cardíaca e no grau de variabilidade da frequência cardíaca durante um teste ortostático (levantar-se a partir de uma posição de repouso descontraído). O OwnOptimizer ajuda-o a otimizar a sua carga de treino durante um programa de treino, de modo que possa experimentar uma melhoria do desempenho e, a longo prazo, evite o sub- ou sobretreino. O Polar OwnOptimizer baseia-se em determinações regulares, a longo prazo, de cinco parâmetros da frequências cardíaca. Dois destes cinco parâmetros são calculados em descanso, um enquanto se levanta e dois quando está de pé. Sempre que realiza o teste, a unidade de pulso guarda os valores da frequência cardíaca e compara-os com os valores anteriores.

Antes do Teste

Testes Basais

Ao utilizar o OwnOptimizer pela primeira vez deverá efectuar seis testes basais, durante um período de duas semanas, para determinar o seu valor basal pessoal. Estas determinações dos valores basais deverão ser efectuadas durante duas semanas típicas de treino básico e não durante duas semanas de treino intenso. As determinações dos valores basais deverão incluir testes efectuados após um dia de treino e depois de dias de recuperação.

Monitorizar os valores do OwnOptimizer

Depois de determinar os valores basais deverá continuar a fazer o teste 2-3 vezes por semana. Efectue o teste semanalmente, na manhã seguinte a um dia de recuperação e a um dia de treino intenso (ou após uma série de dias de treino intenso). Pode efectuar um terceiro teste facultativo após um dia de treino normal. O OwnOptimizer pode não fornecer informações fiáveis durante períodos de menos treino ou de treino muito irregular. Se deixar de se exercitar durante 14 dias ou mais, deve repetir os testes para determinação dos valores basais.

Efectuar o Teste

O teste deve ser sempre efectuado em condições normalizadas/semelhantes, no sentido de se obterem os resultados mais fiáveis. Recomenda-se que faça o teste de manhã, antes do pequeno almoço. São aplicáveis os seguintes requisitos básicos:

- Coloque o sensor de frequência cardíaca.

- Mantenha-se descontraído e calmo.
- Poderá estar sentado, numa posição descontraída ou deitado na cama. Deve efectuar o teste sempre na mesma posição.
- O teste pode ser efectuado em qualquer local - em casa, no escritório ou num ginásio - desde que o ambiente seja calmo. Não devem existir ruídos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) nem pessoas que estejam a falar consigo.
- Evite comer, tomar café e fumar nas 2-3 horas anteriores ao teste.

Efectuar o Teste

Selecione **Test** > **Optimizer** > **Start** > **Optimizer Lie Down** (Teste > Optimizer > Início > Optimizer: Deite-se)

As setas indicam que o teste está em curso. Não se mexa durante a primeira parte do teste, que dura 3 minutos.

Passados 3 minutos a unidade de pulso emite um sinal sonoro e é mostrada a mensagem **Optimizer Stand up** (Optimizer: Levante-se). Levante-se e permaneça imóvel, de pé, durante 3 minutos.

Após 3 minutos a unidade de pulso emite novo sinal sonoro e o teste está terminado.

É exibida uma interpretação numérica e escrita do resultado. Prima **PARA BAIXO** para visualizar a sua frequência cardíaca média (bpm) enquanto está deitado (**HRrest**) (FCrep), a frequência cardíaca mais elevada enquanto se levanta (**HRpeak**) (FCpico), e a frequência cardíaca média quando está de pé (**HRstand**) (FCpé).

Pode interromper o teste em qualquer momento premindo **PARAR**. É exibida a indicação **Optimizer Test canceled** (Teste Optimizer cancelado).

Se o computador de treino não conseguir receber o seu sinal de frequência cardíaca é apresentada a mensagem **Test failed. Check WearLink** (O teste falhou, verifique o WearLink). Nesse caso, deve verificar se os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca estão húmidos e se a tira de material têxtil está justa ao corpo.

Depois do Teste

Como Interpretar os Resultados

A unidade de pulso calcula cinco parâmetros com base na frequência cardíaca e na variabilidade da frequência cardíaca. Os valores OwnOptimizer são calculados comparando os seus últimos resultados com resultados anteriores. A unidade de pulso exibe uma descrição escrita da sua condição de treino. As descrições estão pormenorizadas a seguir.

Good Recovery (Boa Recuperação) (1)

A sua frequência cardíaca é inferior à média. Isto indica que recuperou muito bem. Pode continuar a treinar, mesmo com sessões de treino intensivo.

Normal State (Condição Normal) (2)

A sua frequência cardíaca está normal. Continue a treinar; inclua sessões de treino ligeiro e intensivo, bem como dias de recuperação.

Training Effect (Efeito de Treino) (3)

A sua frequência cardíaca é superior à média. Pode ter treinado intensivamente nos últimos dias. Tem duas opções: 1) descansar ou fazer treinos ligeiros durante um ou dois dias, ou 2) continuar o treino intensivo durante um ou dois dias e recuperar bem. Outras fontes de stress, como um princípio de febre ou uma gripe, poderão resultar no mesmo tipo de resposta.

Steady State (Condição Estável) (4)

Há muito tempo que a sua frequência cardíaca se apresenta normal. Um treino eficaz requer treino

intensivo e uma boa recuperação, o que deveria provocar variações na sua frequência cardíaca. O resultado do seu OwnOptimizer indica que não faz treinos muito intensivos ou boas recuperações há algum tempo. Volte a efectuar o teste após um dia de descanso ou de treino ligeiro. Se a recuperação for eficaz, o seu resultado deverá indicar Good Recovery (Boa recuperação).

Stagnant State (Estado de Estagnação) (5)

A sua frequência cardíaca continua normal e está assim há muito tempo. O resultado indica que o seu treino não tem sido suficientemente intenso para uma evolução óptima. Para melhorar eficazmente a sua condição deve incluir sessões de treino mais intensas ou longas no seu programa.

Hard Training (Treino Duro) (6)

A sua frequência cardíaca foi várias vezes superior à média. Pode ter efectuado treino intenso de propósito. O resultado indica sobrecarga, devendo tentar recuperar bem. Para monitorizar a sua recuperação, volte a repetir o teste após um ou dois dias de descanso ou de treino ligeiro.

Overreaching (Sobressolicitação) (7)

O resultado do OwnOptimizer indica que teve um período de treino muito intenso durante dias ou semanas. A sua frequência cardíaca permaneceu continuamente elevada. Isto indica seriamente que deverá fazer um período de recuperação completa. Quanto mais longo tiver sido o treino intenso, mais tempo é necessário para recuperar. Volte a efectuar o teste depois de pelo menos dois dias de recuperação.

Sympathetic Overtraining (Sobretreino de Influência Simpática) (8)

O resultado do OwnOptimizer indica que teve um período de treino muito intenso durante vários dias ou semanas e que a recuperação não foi suficiente. O resultado é um estado de sobretreino. Para voltar a um estado de treino normal, descanse durante um período de recuperação cuidadosamente monitorizado. Após a recuperação, efectue o Teste OwnOptimizer 2–3 vezes por semana.

Parasympathetic Overtraining (Sobretreino de Influência Parassimpática) (9)

A sua frequência cardíaca permaneceu baixa o que, geralmente, é sinal de uma boa recuperação. No entanto, existem outros parâmetros que indicam sobretreino de influência parassimpática. Pode ter treinado com volumes elevados durante bastante tempo e a recuperação pode não ter sido suficiente. Verifique se existem outros sinais de excesso de treino, como decréscimo de desempenho, acréscimo de fadiga, alterações do humor, dificuldade em dormir, dores musculares persistentes e/ou uma sensação de esgotamento ou cansaço. Também poderá ter estado sujeito a outros tipos de stress.

Geralmente, o sobretreino de influência parassimpática resulta de um longo historial de volumes de treino pesados. Para recuperar de um sobretreino de influência parassimpática precisa de recuperar completamente o seu equilíbrio corporal. A recuperação pode demorar várias semanas. Não se deve exercitar, mas sim repousar totalmente, durante a maior parte do período de recuperação. Pode ocupar alguns dias com treino aeróbico ligeiro em sessões curtas e, apenas ocasionalmente, incluir sessões curtas e de alta intensidade.

Também pode considerar fazer algo diferente do seu desporto principal. Contudo, deve ser algo com que esteja familiarizado e se sinta confortável. Monitorize a recuperação fazendo o Teste OwnOptimizer 2–3 vezes por semana. Quando sentir que recuperou o seu equilíbrio corporal e os resultados indicarem Estado Normal ou Boa recuperação, de preferência mais de uma vez, pode pensar em retomar o treino. Quando recommençar o treino inicie um novo período de testes, com novas determinações do valor basal.

 *Antes de mudar radicalmente o seu programa de treino avalie os resultados do OwnOptimizer juntamente com as suas sensações subjectivas e quaisquer sintomas que sinta. Repita o teste OwnOptimizer se não tiver a certeza de que as condições estão normalizadas. Um resultado do teste individual pode ser afectado por vários factores externos, como o stress mental, doença latente, alterações ambientais (temperatura, altitude) e outros. Deve actualizar as determinações do valor basal, pelo menos uma vez por ano, quando iniciar uma nova época de treinos.*

Tendência OwnOptimizer

Selecione **Test > Optimizer > Trend** (Teste > Fitness > Tendência)

Observe a evolução do valor do seu OwnOptimizer no menu Tendência. Esta tendência considera 16 dos seus últimos valores OwnOptimizer e as datas em que os resultados foram registados. Quando o ficheiro da tendência do teste fica cheio, o resultado mais recente substitui automaticamente o mais antigo.

São exibidos a data do teste mais recente, um gráfico da tendência dos resultados e o último valor. Prima OK para visualizar a descrição escrita do resultado. Percorra PARA CIMA ou PARA BAIXO para visualizar outros resultados.

Eliminar o Valor do OwnIndex

Selecione **Test > Optimizer > Trend** (Teste > Fitness > Tendência)

Selecione o valor e prima LUZ, sem libertar. É exibida a pergunta: **Delete value? No/Yes** (Eliminar valor? Não/Sim). Confirme com OK.

Reinicializar o Ficheiro Tendência

Selecione **(Teste > Optimizer > Reinicializar)**

É possível reinicializar o período de teste do OwnOptimizer. Todos os resultados do teste serão eliminados da memória. Ao efectuar o teste após um período de teste de 365 dias, ou pela primeira vez em 30 dias, é exibida a pergunta **Reset test period?** (Reinicializar o período de teste?)

Análise dos Resultados com o Software

Se transferir os resultados do teste para o software, pode analisar os resultados de várias formas e aceder a informações mais detalhadas sobre os seus progressos. O software também permite fazer comparações gráficas com resultados anteriores.

10. UTILIZAR UM TRANSMISSOR NOVO

Ensinar um novo sensor de frequência cardíaca

Se comprou um novo sensor de frequência cardíaca, tem de o apresentar ao computador de treino. É o chamado ensino, que demora apenas alguns segundos. O ensino garante que o computador de treino só recebe sinais do seu sensor de frequência cardíaca, permitindo-lhe exercitar-se em grupo sem interferências.

No modo de hora, prima OK > **New WearLink found, Teach new WearLink?** (Novo WearLink encontrado, Ensinar novo WearLink?)

Coloque o sensor de frequência cardíaca e certifique-se de que não está perto (40 m/131 pés) de outros sensores de frequência cardíaca. No modo da hora, prima OK. O computador de treino começa a procurar o sinal do sensor de frequência cardíaca.

Depois do novo sensor de frequência cardíaca ser detectado, é exibida a indicação, **New WearLink found, Teach new WearLink?** (Novo WearLink encontrado, Ensinar novo WearLink?).

- Seleccione **YES** (SIM) para confirmar o ensino. É exibida a indicação **Completed** (Concluído!). Inicie a gravação do exercício premindo OK.
- Seleccione **NO** (NÃO) para cancelar o ensino.

Para voltar ao modo hora prima o botão PARAR, sem libertar.

11. INFORMAÇÕES DE ÂMBITO GERAL

Zonas de Desporto Polar

As zonas de desporto Polar conferem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de desporto, baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. Através das zonas de desporto é fácil seleccionar e monitorizar as intensidades do treino.

Zona alvo	Intensidade % de FC _{max} , bpm	Durações de exemplo	Benefício do treino
MÁXIMO 	90–100% 171–190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: esforço máximo, ou perto do máximo, para a respiração e músculos.. Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos. Recomendo para: Atletas muito experientes e em forma. Só por intervalos curtos, normalmente a preparação final para eventos curtos.
INTENSO 	80–90% 152–172 bpm	2–10 minutes	Benefícios: Maior capacidade de sustentar velocidade elevada e resistência Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil Recomendado para: Atletas experientes para treino todo o ano e para várias durações. Torna-se mais importante na época de pré-competição.
MODERADO 	70–80% 133–152 bpm	10–40 minutes	Benefícios: Melhora o ritmo geral de treino, facilita os esforços de intensidade moderada e melhora a eficiência Sensação: Respiração estável, controlada e rápida. Recomendado para: Atletas a treinar para eventos ou que querem ganhos de desempenho.
LEVE 	60–70% 114–133 bpm	40–80 minutes	Benefícios: Melhora o nível geral de fitness básico, melhora a recuperação e incentiva o metabolismo Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular. Recomendado para: Todos os que têm sessões de treino longas durante os períodos de treino básico e nos exercícios de recuperação durante a época competitiva
MUITO LEVE 	50–60% 104–114 bpm	20–40 minutes	Benefícios: Ajuda no aquecimento e arrefecimento e na recuperação Sensação: Muito fácil, pouco esforço Recomendado para: Exercícios de recuperação e arrefecimento durante a época de treino.

FC_{max} = Frequência cardíaca máxima (220-idade). Exemplo: 30 anos, 220–30=190 bpm.

O exercício na **zona de desporto 1** ocorre a uma intensidade muito baixa. O principal princípio do treino reside no facto do seu nível de desempenho melhorar durante a recuperação pós-treino, e não apenas durante o treino. Acelere o processo de recuperação com treinos de intensidade muito ligeira.

A **zona de desporto 2** destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de

treino.. As sessões de exercício nesta zona são ligeiras e aeróbicas.. Nesta zona ligeira, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

O poder aeróbico é melhorado na **zona de desporto 3**. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de desporto 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O exercício nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objectivo é competir com o máximo potencial, terá de treinar nas **zonas de desporto 4 e 5**. Nestas zonas, faz-se exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 está concebido para produzir um desempenho máximo.

As zonas de desporto Polar podem ser personalizadas usando um valor da FC_{max} determinado em laboratório adequado, ou usando um teste prático para medir esse valor, que você mesmo pode efectuar.. Quando se exercitar numa zona de desporto, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objectivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exacto. A frequência cardíaca ajusta-se, gradualmente, à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona de desporto 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

A frequência cardíaca responde à intensidade do treino de acordo com factores como o nível de forma física e de recuperação, e com factores ambientais. É importante estar atento a sensações subjectivas de fadiga e ajustar o programa de treino em conformidade.

Uma forma simples de utilizar as zonas de desporto é trabalhar com as suas zonas-alvo de frequência cardíaca. Para obter mais informações, consulte Planificar o Treino (página 9).

Após o exercício a duração deste é apresentada em zonas de desporto. Aceda ao visor **Weekly** (Semanal) para visualizar as zonas de desporto em que se exercitou e durante quanto tempo.

O Polar ProTrainer 5 apresenta até 10 zonas de desporto, para melhor servir as suas necessidades de treino e a frequência cardíaca de reserva.

Treinar na OwnZone

O seu computador de treino determina automaticamente uma zona de intensidade de exercício, individual e segura: a sua OwnZone. A Polar OwnZone, de características ímpares, define a sua zona de exercício pessoal para o exercício aeróbico. A função orienta-o no aquecimento e tem em consideração a sua condição física e psíquica actual. Para a maior parte dos adultos a OwnZone corresponde a 65-85% da frequência cardíaca máxima.

A OwnZone pode ser determinada em 1 a 5 minutos, durante um período de aquecimento, a andar, correr ou a praticar qualquer outro desporto. A ideia é começar a praticar exercício devagar, com pouca intensidade, e aumentar gradualmente a intensidade e a frequência cardíaca. A OwnZone foi desenvolvida para ser utilizada por pessoas saudáveis. Alguns problemas de saúde podem originar falhas na determinação da OwnZone baseada na variabilidade da frequência cardíaca. Entre eles incluem-se a hipertensão arterial, arritmias cardíacas e algumas medicações.

Estar atento e interpretar os sinais que o seu corpo envia durante o esforço físico é um passo para alcançar a forma física. Em virtude das rotinas de aquecimento diferirem com o tipo de exercício, e uma vez que o estado físico e psíquico também pode variar de dia para dia (devido ao stress ou doença), a utilização da função OwnZone em cada sessão garante a utilização da zona-alvo da frequência cardíaca mais eficaz para esse tipo de exercício e para esse dia.

Frequência Cardíaca Máxima

A frequência cardíaca máxima (FC_{max}) é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo. Trata-se de um valor individual que depende da idade, de factores hereditários e do nível de forma física. Também pode variar com o tipo de desporto praticado. A FC_{max} é utilizada para exprimir a intensidade do exercício.

Determinar a Frequência Cardíaca Máxima

A sua FC_{max} pode ser determinada de várias maneiras..

- A forma mais rigorosa é determinar a FC_{max} através de processos clínicos, geralmente mediante prova de esforço realizada em tapete rolante ou bicicleta, sob supervisão de um cardiologista ou fisiologia.
- Também pode determinar a sua FC_{max} através de um teste prático, realizado com um dos seus colegas de treino.
- Pode obter um valor de FC_{max-p} , que permite calcular a sua FC_{max} efectuando o Teste de Fitness Polar.
- A FC_{max} também pode ser determinada através de uma fórmula comum: $220 - \text{idade}$, embora existam estudos que demonstraram que o método não é muito preciso, especialmente em idosos ou em pessoas que estejam em boa forma há muitos anos.

Se tem treinado intensamente nas últimas semanas e sabe que pode atingir a frequência cardíaca máxima em segurança pode, você mesmo, efectuar o teste para determinar a FC_{max} . Recomenda-se que faça o teste na presença de um colega de treino. Se não tiver a certeza consulte o seu médico antes de efectuar o teste.

Apresentamos a seguir um exemplo de um teste simples.

Passo 1: Faça um aquecimento de até 15 minutos numa superfície plana, preparando-se para o seu ritmo habitual de treino.

Passo 2: Escolha um terreno inclinado, ou escadaria, que demore mais de 2 minutos a subir. Suba o terreno inclinado/escadaria uma vez, a correr, adoptando o ritmo mais intenso que conseguir aguentar durante 20 minutos. Regresse ao ponto de partida no terreno inclinado/escadaria.

Passo 3: Volte a subir o terreno inclinado/escadaria, a correr, adoptando um ritmo que consiga aguentar durante 3 quilómetros. Anote a sua frequência cardíaca mais alta. O seu máximo são cerca de 10 batimentos mais do que o valor anotado.

Passo 4: Desça a inclinação a correr, deixando a frequência cardíaca baixar 30-40 batimentos por minuto.

Passo 5: Volte a subir o terreno inclinado/escadaria a correr, a um ritmo que só consiga aguentar durante 1 minuto. Tente subir metade do terreno inclinado/escadaria a correr. Anote a sua frequência cardíaca mais alta. Este valor está perto da sua frequência cardíaca máxima. Utilize este valor como a sua frequência cardíaca máxima, para definir as zonas de treino.

Passo 6: Faça um bom relaxamento, 10 minutos no mínimo.

Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado

FC_{sent} é a frequência cardíaca média quando está completamente imóvel (ou seja, quando está sentado). Para determinar facilmente a FC_{sent} , coloque o sensor de frequência cardíaca, sente-se e não faça qualquer actividade física. Para efectuar uma determinação mais rigorosa, repita o procedimento várias vezes e calcule a média.

Frequência Cardíaca de Reserva

A frequência cardíaca de reserva (FCR) é a diferença entre a frequência cardíaca máxima (FC_{max}) e a frequência cardíaca em repouso (FC_{rep})*. A FCR é usada para calcular frequências cardíacas do exercício. Trata-se do intervalo em que varia a frequência cardíaca, dependendo do nível de esforço efectuado. A FCR é igual ao consumo de oxigénio de reserva (VO_2R).

A frequência cardíaca do exercício pode ser determinada através da fórmula Karvonen**. Adicione a percentagem da frequência cardíaca de reserva obtida à frequência cardíaca em repouso.

$$FC_{\text{Exercício}} = \% \text{ da intensidade alvo } (FC_{max} - FC_{rep}) + FC_{rep}$$

Exemplo:

Intensidade alvo 70 % FCR para uma pessoa com FC_{max} 201 bpm e FC_{rep} 50 bpm

$$FC_{\text{Exercício}} = 70\% (201-50) + 50$$

FC Exercício =156 bpm

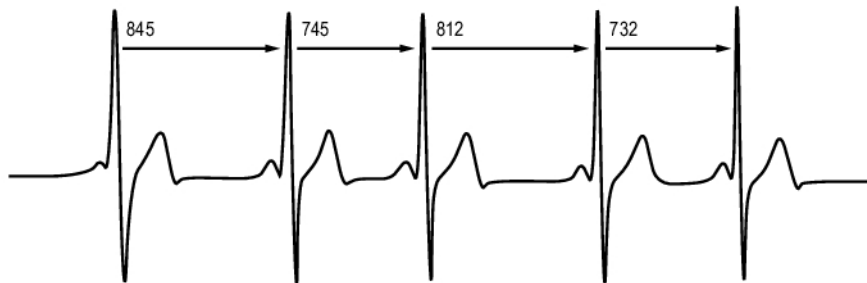
Para uma frequência cardíaca de exercício rigorosa, necessita dos valores exactos da FC_{max} e FC_{rep} . Se estimar o valor da FC_{max} , os valores da frequência cardíaca de exercício serão sempre estimativas..

**No computador de treino Polar RS800CX, o valor da frequência cardíaca em repouso é medido na posição de sentado (FC_{sent}). Tal facto deve-se a razões práticas, em virtude da FC_{sent} ser usada em cálculos do dispêndio de energia, tendo em conta a sua precisão. A FC_{sent} equipara-se à baixa intensidade em relação à qual podem ser comparadas as diversas intensidades do exercício.*

***Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. Ann Med Exp Biol Fenn 1957; 35: 307-315.*

Variabilidade da frequência cardíaca

A frequência cardíaca varia a cada batimento cardíaco. A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é a variação dos intervalos entre batimentos, também conhecidos por intervalos R-R.



A VFC indica as flutuações da frequência cardíaca à volta de uma frequência cardíaca média. Uma frequência cardíaca média de 60 batimentos por minuto (bpm) não significa que o intervalo entre batimentos sucessivos seja exactamente 1,0 seg, pois este pode variar entre 0,5 seg e 2,0 seg.

A VFC é afectada pela forma física aeróbica. A VFC de um coração saudável é geralmente maior durante o descanso. Os outros factores que afectam a VFC são a idade, factores genéticos, postura corporal, hora do dia e estado de saúde. Durante o exercício, a VFC diminui à medida que a intensidade da frequência cardíaca e do exercício aumentam. A VFC também diminui durante períodos de stress psicológico.

A VFC é regulada pelo sistema nervoso autónomo. As actividades parassimpáticas diminuem a frequência cardíaca e aumentam a VFC, enquanto as actividades simpáticas aumentam a frequência cardíaca e diminuem a VFC.

A VFC é usada na Ownzone e no OwnIndex, bem como nas características do OwnOptimizer. Também pode ser monitorizada individualmente com o computador de treino. Se a sua VFC se altera a um determinado ritmo de corrida e frequência cardíaca, isso pode indicar uma alteração na sua carga de treino e stress.

Cadência de Corrida e Extensão da Passada

Cadência* é o número de vezes por minuto que o pé que tem o sensor de passada* toca no chão por minuto.

Extensão da passada* é a extensão média de um passo. Geralmente, a distância entre os pontos de contacto do pé direito e esquerdo com o chão.

Velocidade de corrida = 2 * extensão da passada * cadência

Existem duas maneiras de correr mais depressa: mover as pernas a uma cadência maior ou dar passadas mais longas.

Geralmente, os corredores de fundo de elite, correm a uma cadência elevada de 85-95. Nas subidas, os valores típicos da cadência são menores. Nas descidas, são maiores. Os corredores ajustam a extensão da passada para aumentar a velocidade: a extensão da passada aumenta quando a velocidade aumenta.

Contudo, um dos erros mais comuns dos corredores novatos é dar passadas longas demais. O comprimento de passada mais eficaz é o natural – aquele a que nos sentimos confortáveis. Durante provas, pode correr mais rapidamente se fortalecer os músculos das pernas, o que lhe permite dar passadas mais longas.

Também deve trabalhar para maximizar a eficiência da cadência. A cadência não apresenta uma evolução fácil, mas se for adequadamente treinada pode mantê-la durante as provas e maximizar o seu desempenho. Para desenvolver a cadência necessita de treinar a ligação nervo-músculo - com uma frequência razoável. Uma sessão de treino da cadência por semana é um bom início. Inclua algum trabalho de cadência no resto da sua semana. Nas corridas fáceis e extensas pode, de vez em quando, incluir alguma cadência mais rápida.

Durante o treino para eventos mais longos ($\frac{1}{2}$ Maratona, Maratona ou mais), pode ser útil monitorizar a cadência. Uma cadência baixa no ritmo de prova esperado pode causar problemas numa fase posterior do evento, à medida que as suas pernas ficarem cansadas. Uma forma de contornar esta situação é trabalhar no aumento da velocidade das pernas ao ritmo de prova esperado. É possível definir o computador de treino para exibir o ritmo e a cadência. Tente encurtar a passada e aumentar a cadência, mantendo o mesmo ritmo (defina uma zona de ritmo estreita para emitir um sinal sonoro). Pode traçar como objectivo aumentar a cadência de corrida acima de:

- 80/min (Maratonistas de 4 horas)
- 85/min (Maratonistas de 3h e 30min)
- 88/min (Maratonistas de 3 horas)

Estes valores são apenas sugestivos, os corredores mais altos têm, naturalmente, cadências ligeiramente menores. Os corredores também devem estar atentos ao seu conforto pessoal.

Uma boa maneira de melhorar a extensão da passada é executar trabalho de força específico, como subir colinas a correr, correr em areia macia ou subir escadas a correr. Um período de treino de seis semanas, com trabalho de fortalecimento, deve originar melhorias perceptíveis da extensão da passada e, se for combinado com trabalho para aumentar a velocidade das pernas (como passadas curtas ao melhor ritmo de 5 km), também deve originar melhorias perceptíveis na velocidade geral.

*Requer sensor de passada s3/s3+ W.I.N.D. adquirido separadamente.

Gravação R-R

A frequência de gravação R-R regista os intervalos de batimentos cardíacos, ou seja, os intervalos entre batimentos sucessivos. Esta informação também é apresentada nas amostras gravadas, como frequência cardíaca instantânea, em batimentos por minuto.

Quando se gravam todos os intervalos também é possível visualizar extra-sístoles e artefactos cardíacos. Recomendamos o uso de gel de contacto (gel para ECG) para otimizar o contacto entre a sua pele e o sensor de frequência cardíaca. As leituras interpretadas como incorrectas nos dados da frequência cardíaca, podem ser ajustados e corrigidas com o software.

Índice de Corrida Polar

O Índice de Corrida fornece uma maneira fácil de monitorizar as alterações de desempenho. O desempenho (a rapidez/facilidade de corrida a um certo ritmo) é directamente influenciado pela forma física aeróbica (VO_{2max}) e pela economia de exercício (a eficiência do seu corpo ao correr), sendo o Índice de Corrida uma medida dessa influência. Ao gravar o seu Índice de Corrida com o tempo, poderá monitorizar a sua evolução. Melhoria significa que, a um determinado ritmo, a corrida exige menos esforço, ou que o seu ritmo é mais rápido a um determinado nível de esforço. A característica Índice de Corrida calcula essas melhorias. O Índice de Corrida também lhe fornece informações diárias sobre o seu nível de desempenho na corrida, que pode variar de dia para dia.

Benefícios do Índice de Corrida:

- realça os efeitos positivos das boas sessões de treino e dos dias de descanso.
- monitoriza o desenvolvimento da forma física e do desempenho a vários níveis de frequência cardíaca - e não apenas durante o desempenho máximo.
- pode determinar a sua velocidade de corrida ideal comparando índices de corrida de diferentes tipos de treinos..
- dá ênfase à evolução, através de uma melhor técnica de corrida e nível de forma física.

O Índice de Corrida é calculado durante todos os exercícios em que a frequência cardíaca e o sinal do sensor de passada s3/s3+/sensor de GPS G3/G5* são gravados e quando se aplicam os seguintes requisitos:

- a velocidade deve ser igual ou superior a 6km/h e a duração com deve ser, no mínimo, 12 minutos.
- a frequência cardíaca deve ser superior a 40% da FC_{max} .

Assegure-se de que o sensor de passada está calibrado. A determinação inicia-se quando começa a gravar a sessão. Durante a sessão poderá parar uma vez, nos semáforos, por exemplo, sem afectar a determinação.

No final, o computador de treino apresenta um valor do Índice de Corrida e guarda o resultado na secção Ficheiro. Compare o seu resultado com a tabela seguinte. Através do software pode monitorizar e analisar a evolução do seu Índice de Corrida, em relação ao tempo e a várias velocidades de corrida. Também pode comparar os valores de várias sessões de exercício e analisá-las a curto e a longo prazo.

Análise a curto prazo

Homens

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mulheres

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Aceitável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o $VO_{2\text{máx}}$ foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Poderão ocorrer algumas variações diárias nos Índices de Corrida devido a circunstâncias da corrida, e.g. superfície, colinas, vento, temperatura.

Análise a longo prazo

Os Índices de Corrida formam uma tendência que predizem o seu sucesso quando corre determinadas distâncias.

A tabela seguinte estima o tempo que um corredor demora a percorrer determinadas distâncias com um desempenho máximo. Utilize a média do seu Índice de Corrida a longo prazo para interpretar a tabela. **A previsão funciona melhor para os valores do Índice de Corrida que foram recebidos a uma velocidade e em circunstâncias de corrida semelhantes ao desempenho pretendido.**

Índice de Corrida	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00

Índice de Corrida	Teste de Cooper (h)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

* Requer sensor de passada s3/s3+ ou sensor de GPS G3/G5 W.I.N.D. adquiridos separadamente.

Vale a pena lembrar que, para além de um bom Índice de Corrida, o desempenho máximo durante a corrida requer uma boa preparação, condições de corrida ideais, resistência à velocidade e coragem. A quantidade e a qualidade do treino produzem efeito e também ter talento natural.

Artigos de treino Polar

Para conhecer mais factos e modos de melhorar a sua corrida visite Biblioteca Polar de Artigos [http://www.polar.com/en/training_with_polar/training_articles] .

12. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidados e Manutenção

Cuidar do seu produto

Como qualquer dispositivo electrónico, o computador de treino Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia e a tirar partido deste produto durante muitos anos.

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxague a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre a zona dos eléctrodos de forma acentuada.



Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se é lavável à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!

Computador de treino e sensores: Mantenha o computador de treino e os sensores limpos. Para manter a resistência à água, não lave o computador de treino nem os sensores com uma máquina de lavar à pressão. Lave-os com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-os com água limpa. Não os mergulhe em água. Seque-os cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Guarde o computador de treino e o transmissor num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). O computador de treino e o sensor de frequência cardíaca são resistentes à água e podem ser utilizados em actividades aquáticas. Existem outros sensores compatíveis que são resistentes à água e podem ser utilizados com tempo chuvoso. Não exponha o computador de treino à luz solar directa durante períodos prolongados, por exemplo, deixando-o no carro ou no suporte para bicicleta.

Evite choques mecânicos no computador de treino e nos sensores, porque poderão danificar as unidades sensoras.

As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.

Assistência

Durante os dois anos do período de garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas num Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para mais informações, consulte Garantia limitada internacional Polar (página 69).

Substituição das pilhas

Substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Evite abrir a tampa do compartimento da pilha, que se encontra selada.

Para mudar as pilhas do computador de treino e do sensor de frequência cardíaca, siga as instruções em Substituir a Pilha do Computador de Treino, com cuidado.



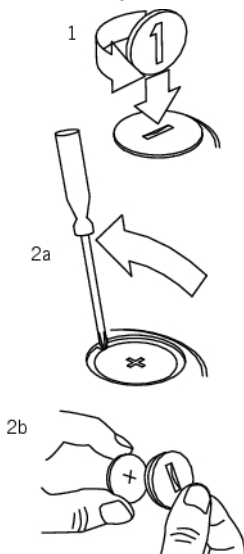
Antes de substituir a pilha, transfira todos os dados do computador de treino para o Polar ProTrainer 5 para evitar perda de dados. Para saber mais, consulte a ajuda do Polar ProTrainer 5.

Se preferir que seja a Polar a substituir a pilha, contacte um Centro de Assistência Polar autorizado.

Substituição da Pilha do Computador de Treino

Para substituir a pilha do computador de treino, precisa de uma moeda e de uma pilha (CR 2032).

1. Utilizando a moeda, abra a tampa premindo ligeiramente e rodando no sentido contrário ao dos ponteiros dum relógio.
2. Retire a tampa da pilha. A pilha está presa à tampa, que deve ser levantada com cuidado. Retire a pilha e substitua-a por uma nova. Tenha cuidado para não danificar a rosca existente na parte interior da tampa.
3. Coloque uma pilha nova, com o lado positivo (+) voltado para a tampa e o lado negativo (-) para o computador de ciclismo (figura 2).
4. O anel vedante da tampa da pilha também está aplicado na tampa. Substitua o anel vedante se este estiver danificado. Antes de fechar a tampa da pilha certifique-se de que o anel vedante não está danificado e de que está colocado correctamente na respectiva ranhura.
5. Volte a colocar a tampa da pilha e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, utilizando uma moeda, até à posição CLOSE (FECHADA). Verifique se a tampa está bem fechada!

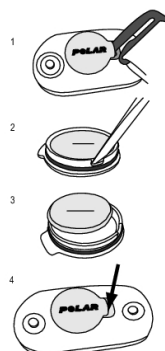


O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha do computador de treino mais rapidamente. Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente mais quente. Para garantir uma duração máxima da tampa da pilha, retire-a apenas quando substituir a pilha. Quando substituir a pilha verifique se o anel vedante não está danificado; se for esse o caso, substitua-o por um novo. Os conjuntos de pilhas com anéis vedantes estão disponíveis em retalhistas Polar bem equipados e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes estão disponíveis apenas em Centros de Assistência Polar autorizados.

i *Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.*

Mudar a Pilha do Sensor de Frequência Cardíaca Polar H1/H2/H3

1. Levante a tampa do compartimento da pilha utilizando o clipe existente na tira elástica.
2. Retire a pilha antiga da tampa, utilizando um pequeno estilete rígido de tamanho apropriado, como um palito. Recomendamos a utilização de uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa do compartimento da pilha.
3. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.



4. Alinhe a saliência da tampa da pilha com a ranhura do conector e prima a tampa do compartimento da pilha até a encaixar em posição. Deverá ouvir um estalido.

Mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca Polar WearLink+

1. Utilizando uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, na direcção de OPEN (Abrir).
2. Insira a pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora. Certifique-se de que o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água.
3. Pressione a tampa contra a rosca.
4. Utilize uma moeda para rodar a tampa no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).



Existe perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

Precauções

Interferências Durante o Exercício

Interferências Electromagnéticas e Equipamento de Exercício

Poderão ocorrer interferências perto de fornos de microondas e de computadores. As estações-base WLAN também podem provocar interferências quando se estiver a exercitar com o RS800CX. Para evitar leituras ou comportamentos irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Equipamento de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos como visores LED, motores e travões eléctricos poderão causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de exercício normalmente.
2. Desloque o computador de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.
3. Volte a colocar a tira elástica do sensor de frequência cardíaca no peito e mantenha o computador de treino o mais possível nessa área livre de interferências.

Se mesmo assim o computador de treino não funcionar com o equipamento de exercício, este poderá emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Utilizar o Computador de Treino RS800 na Água.

O computador de treino é resistente à água. No entanto, a medição da frequência cardíaca não funciona na água. Pode usar o computador de treino debaixo de água como um relógio, mas não é um instrumento de mergulho. Para manter a resistência à água, não prima os botões do computador de treino debaixo de água. O uso do computador de treino com chuva excessiva também pode causar interferências.

Minimizar Riscos Durante o Exercício

Fazer exercício pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de exercício, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um

programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Note que, para além da intensidade do exercício, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também afectam a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

Aviso para pessoas com pacemakers, desfibrilhadores ou outros dispositivos electrónicos implantados. As pessoas com pacemaker que utilizem o computador de treino Polar, fazem-no por sua conta e risco. Antes de começar a utilização, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do computador de treino Polar.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedecça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

A sua segurança é importante para nós. O formato do sensor de passada s3/s3+* foi concebido para minimizar a possibilidade de ficar preso em alguma coisa. De qualquer modo, tenha cuidado quando correr com o sensor de passada no meio de arbustos, por exemplo.

 *O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o sensor de frequência cardíaca.*

*Requer sensor de passada s3/s3+ W.I.N.D. adquirido separadamente.

Especificações Técnicas

Computador de treino

Duração da pilha:	Em média 1 ano (1h/ dia, 7 dias/ semana)
Tipo de pilha:	CR2032
Anel vedante da pilha:	Anel Vedante 20,0 x 1,1, material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °F / 14 °F a 50.00 °F
Material do bracelete e da fivela:	Poliuretano, aço inoxidável
Tampa posterior:	Poliamida, aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	± 1% ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240
Intervalo de visualização da velocidade actual:	Sensor de passada: 0-36 km/h ou 0-22,3 mph, cadência 0-255 rpm
	Sensor de GPS G3/G5: 0-250 km/h ou 0-155,3 mph
	Sensor de velocidade: 0-127 km/h ou 0-78,9 mph
	Sensor de cadência: 15-200 rpm
Intervalo de visualização da altitude:	-550 m ... +9000 m / -1800 pés ... +29500 pés
	A unidade de pulso Polar calcula a altitude através da altitude média padrão a determinadas pressões atmosféricas, de acordo com a ISO 2533
Resolução de subida/descida:	5 m / 20 pés

Valores limite do computador de treino

Máximo de ficheiros:	99
Tempo máximo:	99 h 59 min 59 s
Máximo de voltas manuais:	99
Máximo de voltas automáticas:	99
Distância total sapatos 1/2/3:	999 999 km / 621370 mi
Distância total bicicleta 1/2/3:	999 999 km / 621370 mi
Distância total sapatos / total GPS / total bicicletas	999 999 km / 621370 mi
Distância total:	999 999 km / 621370 mi
Duração total:	9999h 59min 59s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Contagem total das sessões de exercício:	9999
Total a subir:	304 795 m / 999980 pés
Total do odómetro:	999 999 km / 621370 mi

Sensor de frequência cardíaca

Duração da pilha:	1600 h
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 0,90, em silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +40 °F / 14 °F a 104 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

Polar ProTrainer 5™

Requisitos do Sistema:	PC Windows® 2000/XP (32 bits), Vista Porta IrDA compatível (dispositivo externo IrDA ou porta interna IV) Além disso, para correr o software, o PC tem de estar equipado com processador Pentium II 200 MHz ou superior, monitor SVGA ou de resolução superior, possuir 50 MB de espaço livre no disco rígido e unidade de CD-ROM.
------------------------	---

Polar WebLink utilizando Comunicação IrDA

Requisitos do Sistema:	PC Windows® 2000/XP, Vista 32/64 bits ou Windows 7 32/64 bits Porta IrDA compatível (dispositivo externo IrDA ou porta interna IV)
------------------------	--

O computador de treino Polar foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e de recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Exibe indicadores de desempenho e condições ambientais, como a altitude e a temperatura. Também mede a velocidade e a distância se for utilizado com o sensor de passada s3/s3+/sensor de velocidade de ciclismo/sensor de GPS G3/G5, mede a cadência se for utilizado com o sensor de passada s3/s3+, mede a cadência de pedalada se for utilizado com um sensor de cadência e apresenta dados de localização se for utilizado com um sensor de GPS G3/G5. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O computador de treino Polar não deve ser utilizado para efectuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial. Além disso, não deve utilizá-lo para efectuar leituras se estiver a praticar actividades aéreas ou subaquáticas.

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Indicação na parte de trás do produto	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não é apropriado para nadar.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e mergulho em apneia (sem botijas)

*Estas características também se aplicam aos sensores de frequência cardíaca Polar que apresentam a inscrição "Water resistant".

Perguntas frequentes**O que devo fazer se...**

...for exibido o símbolo de pilha fraca e a mensagem *Battery low* (Pilha fraca)?

Normalmente, o primeiro sinal de que a pilha está sem carga é o aparecimento do indicador de pilha fraca no visor. No entanto, num ambiente frio o indicador de pilha fraca pode ser exibido. O indicador deixa de ser exibido logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal. Quando o símbolo é exibido, os sons e a retroiluminação do computador de treino são automaticamente desligados. Para mais informações sobre como mudar a pilha, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

...não souber onde estou no menu?

Prima PARAR, sem libertar, até ser exibida a hora.

...não acontecer nada quando carrego nos botões?

Reinicialize o computador de treino premindo todos os botões simultaneamente durante dois segundos, até o visor ficar cheio de dígitos. Prima um botão qualquer e defina a hora e a data nas Definições Básicas após a reinicialização. Todas as outras definições são guardadas. Ignore o resto das definições premindo PARAR, sem libertar.

...o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00)?

- Certifique-se de que a tira do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos do material têxtil do equipamento de desporto estão justos à pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que o sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo está limpo.
- Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Para mais informações, consulte Precauções (página 65).
- Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde ao valor elevado no visor, poderá estar com uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave mas, mesmo assim, consulte o seu médico.
- Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

...for exibida a mensagem *Memory full* (Memória cheia)?

A mensagem é exibida durante o exercício se tiver gravado 99 voltas ou se não houver memória livre para gravar o exercício. Nesse caso, interrompa a gravação do exercício e transfira os ficheiros do exercício do computador de treino para o Polar ProTrainer 5. Depois, apague-os do computador de treino.

...for exibida a mensagem *Check WearLink!* (Verificar WearLink!) o computador de treino não conseguir captar o sinal da frequência cardíaca?

- Certifique-se de que a tira do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos do material têxtil do equipamento de desporto ficam justos à pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que os eléctrodos do sensor de frequência cardíaca / vestuário desportivo estão limpos e intactos.
- Se não for possível determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo, tente usar uma tira de sensor de frequência cardíaca. Se a frequência cardíaca for detectada com a tira, é provável que o problema esteja no vestuário. Contacte o vendedor / fabricante do vestuário.
- Se executou todos os passos anteriormente referidos e mesmo assim a mensagem continuar a ser exibida e a leitura da frequência cardíaca não funcionar, a pilha do seu sensor de frequência cardíaca pode estar gasta. Para mais informações, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

...for exibida a mensagem *New WearLink found. Teach new WearLink?* (Novo WearLink encontrado, Ensinar novo WearLink?)?

Se adquiriu um novo sensor como acessório, este terá de ser apresentado ao computador de treino. Para

mais informações, consulte Ensinar um novo sensor de frequência cardíaca (página).

Se o sensor que está a usar veio incluído no produto e o texto aparece no visor, o computador de treino poderá estar a detectar o sinal de um outro sensor. Nesse caso, assegure-se de que está a usar o seu próprio sensor de frequência cardíaca, que os eléctrodos estão humedecidos e que a tira do sensor de frequência cardíaca não ficou frouxa. Se mesmo assim a mensagem continuar a ser exibida, a pilha do seu sensor de frequência cardíaca está gasta. Para mais informações, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

...for exibida a mensagem *sensor calibration failed* (Falha na calibração do sensor de Passada)?*

A calibração não foi bem sucedida e necessita de ser efectuada novamente. A calibração falha se não se mantiver imóvel. Assim que acabar de percorrer a volta deixe de correr e permaneça imóvel durante a calibração. Durante a calibração manual o intervalo do factor de calibração é 0,500-1,500. Se tiver definido o factor de calibração abaixo ou acima destes valores, a calibração falha.

...for exibida a mensagem *Teach new sensor?* (Ensinar um novo sensor?)?

Se adquiriu um novo sensor como acessório este terá de ser apresentado ao computador de treino. Para mais informações, consulte Definições das Características (página 33).

Se o sensor que está a usar veio incluído no produto e o texto aparece no visor, o computador de treino poderá estar a detectar o sinal de um outro sensor. Nesse caso, assegure-se de que está a usar o seu próprio sensor. Se a mensagem continuar a aparecer, a pilha do seu sensor está gasta. Para mais informações, consulte Cuidados e Manutenção (página 63).

...a altitude continuar a mudar embora não me esteja a deslocar?

O computador de treino converte a pressão atmosférica num valor de altitude. Por este motivo, as alterações do tempo podem provocar alterações nas leituras de altitude.

...as leituras da altitude não estiverem correctas?

O altímetro pode indicar uma altitude incorrecta se for exposto a interferências exteriores, como vento forte ou ar condicionado. Neste caso, tente calibrar o altímetro. Se as leituras se mantiverem incorrectas, os canais de medição da pressão podem estar sujos. Neste caso, envie o computador de treino a um Centro de Assistência Técnica Polar.

...for exibida a mensagem *Memory low* (Memória fraca)?

A mensagem **Memory low** (Memória fraca) é exibida quando só existe aproximadamente uma hora de espaço de memória. Para maximizar a capacidade restante de memória, seleccione a frequência de gravação mais longa (60 s) em **Settings > Features > Rec.rate** (Definições > Características > Frequência da Gravação). Depois de esgotada a memória, é apresentada a indicação **Memory full** (Memória cheia). Para libertar espaço de memória transfira os exercícios para o software Polar ProTrainer 5 e elimine-os da memória da unidade de treino.

*Requer sensor de passada s3/s3+ W.I.N.D. adquirido separadamente.

Garantia limitada internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**

- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos usados não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

CE 0537

Este produto está conforme às Directivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support.



O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2012/19/UE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.



Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlândia. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc

Termo de responsabilidade da POLAR

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834.7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027,

EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, W095/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Outras patentes pendentes.

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

4.0 PRT 05/2013

ÍNDICE REMISSIVO

Índice de Corrida	27, 59	Seleccionar as informações do treino	24
Activar/desactivar a função Volta automática	38	Seleccionar o tipo de exercício	9
Alarme da zona-alvo	40	Sensor de frequência cardíaca	13
Analisar o treino no software	24	Som	40
Bloqueio de botões	40	Substituição das pilhas	63
Botões da unidade de pulso	7	Tendência do teste de Fitness	49
Cadência	58	Títulos	16
Calibração da altitude	35	Totals (Totais)	32
Consumo calórico	26	Transferência de Dados	24
Contagem decrescente para um evento	42	Transmissor	6
Criar Exercícios	9, 10	Treino intervalado	9
Definição da Hora	42	VO _{2max}	40, 47
Definição das unidades	41	Voltar ao modo da hora	8
Definição do alarme	42	Zonas da frequência cardíaca	10
Definição do temporizador	10, 11	Zoom do visor	21
Definições Básicas	7		
Definições da data	42		
Definições da frequência da gravação	35		
Definições do Exercício	9, 10		
Definições do idioma	41		
Eliminar um ficheiro	32		
Ensino	54		
Exercício programado	44, 45		
Extensão da passada	58		
Fases	45		
Fazer uma pausa no exercício	21		
FC _{max}	39, 56		
FC _{max} -P	48		
FC _{sent}	39, 57		
Frequência cardíaca máxima prevista	48		
Fuso horário	42		
Garantia	63, 69		
Guardar uma volta	20		
Iluminar o visor	21		
Iniciar a gravação do exercício	13		
Iniciar a medição da frequência cardíaca	13		
Instruções de manutenção	63		
Lembretes	41		
Limites de ritmo	10		
Limites de velocidade	10		
Limites manuais	10		
Luz de retroiluminação	7		
Modo 12h/24h	42		
Modo nocturno	21		
Nível de actividade	39		
OwnIndex	47		
OwnOptimizer	50		
OwnZone	22, 56		
Parar a gravação do exercício	24		
Perguntas mais frequentes	67		
Personalizar o visor	16		
Pilha fraca	68		
Polar ProTrainer 5	6, 24, 44		
Precauções	65		
Reinicializar o computador de treino	68		
Reset totals file (Reinicializar ficheiro de totais)	32		
Resistência à água	67		